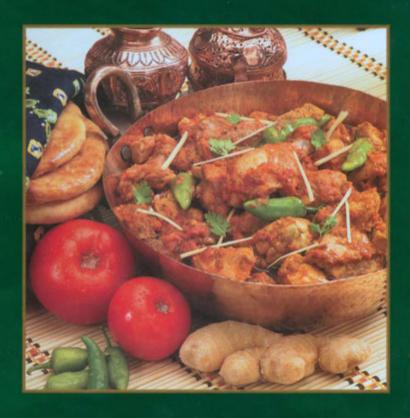
السالا كادسة ترخوان

المالاليات



لاا کادسائر حوان

كولر الريش



ڈالٹا تھے روایت

سر شیقگیش لینی 1 0 0 1 1 - 1 0 0 0 0 0 1 اور

OHSAS 18001 حاصل کرچکا ہے۔

ڈالڈا نے جہاں زندگی کی ایک بنیادی ضرورت کو بہتر

طریقے ہے پورا کرنے کی ذمہ داری کو بخو بی نبھایا ہے

ویں کھانا پکانے کی مہارت اوراس کے لیں منظر میں مامتا

می رہنمائی بمیشہ ہے ڈالڈا کی روایت رہی ہے۔

ڈوالڈا کا دستر خوان گولڈ ایڈیشن کے عنوان ہے یہ کتاب آپ کتاب کی سرجنمائی معاون کے طور

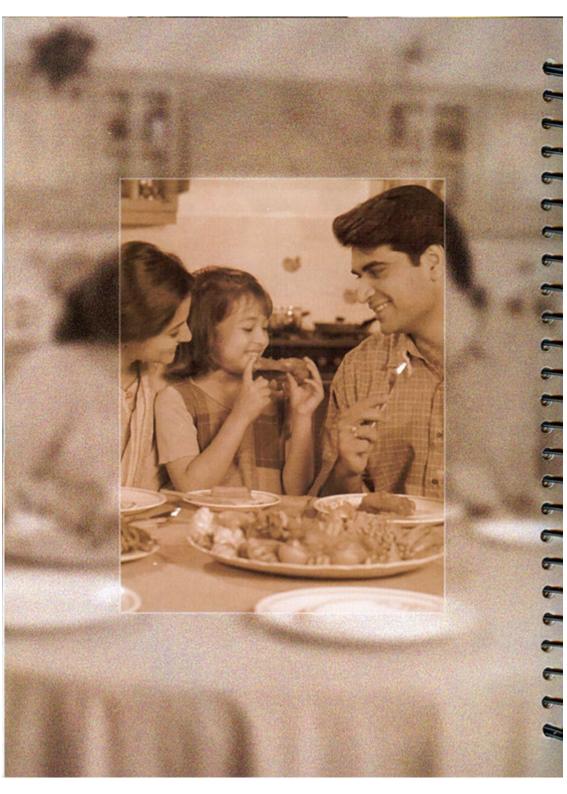
گریش خدمت ہے۔ اِس کتاب کی اشاعت ہے جہاں کر ہے کہ کا شاعت ہے جہاں رسامنے آتا ہے و جی نسل درنسل منطق ہوتا ہوا مامتا کا و و رہند بھی موجود ہے جوڈالڈا پرآپ کے اعتمادی کا پہلو رستہ بھی موجود ہے جوڈالڈا پرآپ کے اعتمادی کی بہلو

دیوانے یا پی اوراپے خانمان کی صحت کا خیال رکھنے والے، ڈالڈ اکولون ٹیمیں جانتا؟
ڈالڈ اپاکتان کا سب سے بڑا کو کنگ آگل اور بنائیتی برانڈ ہے۔
'ڈالڈ اُ صرف ایک لفظ، ایک نام یا ایک برانڈ ہی نہیں بلکہ پوری تاریخ ہے جوا ہے اندر تین نسلوں کا اعتاد سمیلے بلکہ پوری تاریخ ہے جوا ہے اندر تین نسلوں کا اعتاد سمیلے ہوئے ہے۔ آئ شاید ہی کوئی گھر اندا یہ جہاں ڈالڈ ا معتاد کی واحد وجہ ڈالڈ ا کا متحکم اور ستقل معیار ہے۔

پاکتان کے لاکھوں گھر انوں میں تقریباً ۲۰ سال سے یہ پاکستان کے لاکھوں گھر انوں میں تقریباً ۲۰ سال سے یہ اعلیٰ ترین کو الی اور حفظان صحت کے اصواوں پر منی سشم اعلیٰ ترین کو الی اور حفظان صحت کے اصواوں پر منی سشم اور ماحول دوست فیکٹری ہونے کے تین بین الاقوامی

کوکٹگ کرنے والی خواتین ہوں، مزیدار کھانوں کے





والرا توتنك أك

ڈالڈاا ہے صارفین کے لئے اعزمیشنل کواٹی اسٹینڈرڈز كے ميں مطابق بہترين كوكك آكل كرآنے والا ب ے پہلا برا تر ہے۔

وْالدُّالُوكِيُّكِ ٱلْمُ صِرفُ صِحت بِخَشْ بِي نَهِينِ بِلَدُ صِحت بخَشْ ترین ہے۔ کیونکہ میہ یا کشان کا واحد کو کنگ آگل ہے جو ڈالڈا کی خاص انٹر پیشنل ٹیکنالوجی والے بلانٹ پر تیار کیا جاتا ہے۔ یہ ٹیکنالو ٹی کو کٹک آئل کی قدرتی غذائیت کو محفوظ کر کے اس کو صحت بخش ترین بناوی ہے۔ شفاف ترین ڈالڈا کو کگ آئل کولیسٹرول اور بیک ہے بالكل ياك ب، جودل كے لئے محفوظ ب-

> غذائي فائدے والداكوكك أكل من شامل:

* ونامن اے آپ کی مینائی اور جسمانی اعضاء کی حفاظت كرتاب.

 والمن وى فري المري الماقت بيدا كرتاب. * ونامن ای جلد، بالول اور بورے جسم کی نشو ونما میں

-61/24

اس کے علاوہ ڈالڈا کوکٹ آئل میں شامل مونو ان سے ریس اور بولی ان سے رئیس بھی جم کو شروری افیش ایسڈزا قراہم کرتے ہیں جو ایک سحت مند اور حاق وچو بندزندگی کے لئے ضروری ہیں۔ ڈالڈا کی خاص ترین بروسینگ کی بدولت بیکھانوں کو وی شاعمار اور روایق لذت دیتا ہے جو آپ کو عاب-اى كة وم كتة ين:

فتدنى غدائيت ركه مفرظ

سن لااللا عولمات







11111111111111111111111



ڈالڈا VTF بناسپتے

کے پاس موجو ڈیس داستھال کرتے ہوئے اپنے بھائیتی ے ان تقسان د Trans Fat کو کال دیا ہے۔ ای وجہ سے ڈالڈا بھائیتی VTF کہلاتا ہے۔

> ڈالڈا **VTF** بنا تیتی یعنی پاکشان کا صحت بخش ترین بنا سپتی۔

 بر بنائيتي والذا بنائيتي فيس مهنا كينك والذا بنائيتي VTF ب

Virtually Trans Fat Free LVTF

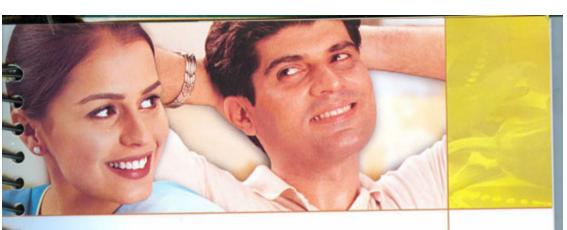
ہونے کا مطلب ہیں ہے کہ ڈالڈا بنائی
ہونے کا مطلب ہیں ہے کہ ڈالڈا بنائی
Trans Fat

ہونی جم کھیں فیصد تک پائے جاتے ہیں اور ول اور
ہونی کھی نامری کا بہت بڑا سبب بن کتے ہیں۔
ڈالڈانے اپنی فاص اعزیجش کینالوٹی، جمری اور بنائی
ڈالڈانے اپنی فاص اعزیجش کینالوٹی، جمری اور بنائی
ہونی اور بنائی و



جهان مامتا وهان دالدا





پلانٹا کوئنگے آک

ا غذائی فائدے

 پاتا کونگ آئل میں شامل واحمی اے جلد کی باریاں جھس کے مسائل اور خون کے چھے کورو کئے میں مدود بتا ہے۔

* وجامن وی بچول کے دانت اور بڈیوں کو مضبوط مناتا ہے۔ پائٹا کوئٹ آئل موفیعد خالص و تحضیل آئل سے تیار کیا جاتا ہے۔ پائٹا پاکستان کا واحد کوئٹ آئل ہے جس میں تیل کی خوبیوں کے ساتھ ساتھ تھی کا عزوہ ہے۔

چا ٹنا کو کگ آئل صحت کے لیے انتہائی مفیدے، کیونک یہ کنولاء میں فلا ور اور سویا بین آئل کا ملاپ ہے۔ پانا کا کو ڈالڈا کے جد بیرترین پلاف پر حفظان سحت کے اصولوں یرماہرین کی ڈیرگھرائی تیار کیاجا تا ہے۔

تىل كى خوبيان، كى كامىزى مىلانىڭ كوكناگ آئل





معيارتىضمانت







لاال الما کواس بات پرفخر ہے کہ وہ کوکنگ آئل اور بنا سیتی بنانے والا پاکستان کا واحد برانڈ ہے جس کومعیار کے لئے وہ کوکنگ آئل اور بنا سیتی بنانے والا پاکستان کا واحد برانڈ ہے لئے 1002 Integrated Management System Certification یعنی کوالٹی سے لئے 1800-14001 ISO ماحول دوستی سے لئے 1800-2000 OHSAS 18001-2000 کی ستندھا صل ہے 1904-608 اور پیٹیرور ان محت وحفاظت سے لئے 1809-18001 کی ستندھا صل ہے





ڈالٹرا ایڈوائنر ر*کے سرفیس*

ڈالڈا اپنے صارفین کو معیاری کو کگ آگل اور بنائیتی ڈالڈ کے ملاوہ اور بھی بہت بھی دیتا ہے۔ ڈالڈا کا وسترخوان ایڈو میکزین اور ڈالڈا فوڈ شو۔ اپنی صحت کا خیال اور کو کیگ میں وگئی رکھے والوں میں بیتام چزیر نہایت معتبر کھی 332 ہاتی جی اور نہایت متبول ہیں، جواس بات کا شوت ہے بذر ا کدڈالڈا کا نام بھیشہ سے اعماد کی بچیان رہا ہے۔ اسپتے کو گؤ صارفین سے ڈالڈا کا بیر شید تقریر کیا ۲۰ سالوں سے برون جارت مضوط سے مضوط تر ہوتا آیا ہے۔

ڈالڈااورآپ کے اس دفتے کو مضوط تریائے میں ڈالڈا
ایڈوا ترری مروس ایک اہم کردارادا کرری ہے۔ بیایک
ٹول فری مروس ہے جہاں ڈالڈا کے صارفین
ٹول فری مروس ہے جہاں ڈالڈا کے صارفین
بذراید ڈاک 0800-3250 پر مقت کال کر کتے ہیں یا پھر
نزراید ڈاک 9.0. Box # 3660 کراچی پ
کوکل ریسی ، ٹیس اور صحت کے متعلق معلومات
تدارے ایکیورٹس ہے صاصل کر کتے ہیں۔





الداكادسة خوان كولدايديش





ذ الذالة وائزري سروس كى پورى ليم اپنى انتقاب محت اور چدو جهد كے ساتھ بهدوت كوشاں روش ہے كدا ہے جر كافر كوشلس كرے بير مروس خواتين كو شعرف روا بى امور خاند وارى جمائے شل مدود بى ہے بلك ذالذا كى ريسرى ہے حاصل كردو امور خاند وارى كے جديد طور طريع بي سكھاتى ہے۔ اى سلسلےكى ايك كرى وش طريع بي سكھاتى ہے۔ اى سلسلےكى ايك كرى وش

ڈالڈا کاوستر خوان گولڈا پڑیشن یہ کاب ڈالڈا کی ان روایات کی پاسداری کر رہی ہے جو پاکستانی گر انوں میں ڈالڈا کے ساتھ کھیلے ۲۰ سانوں سے جمائی جاری ہیں۔اپنے صارفین کی

پنداور بین الاقوای سطح یہ ہونے والی ریسر پڑو کو مذاظر رکھتے ہوئے ڈالڈا کے کو کٹا۔ ایک پیرٹس نے اس کتاب کوآپ کی ضروریات کے بین مطابق تر شیب و بینے کی کوشش کی ہے۔

ہم امید کرتے ہیں کہ آپ اپنی آ راء کے بارے شی ڈالڈ الڈ واکٹرری سروس کو ضرور مطلق فرمائیں گے، تاکد جمیں انداز و دو سے کہ ڈالڈ اکا وسترخوان گولڈ الڈسٹن آپ کی آؤ قعات پرکہاں تک پورا اُٹر اے۔



مَنْدَكَا كَارِي 253233 وَمَا يَكُونَ مِنْ الْمَاكِلُونِ مِنْ كَالْمُونِ فِي الْمِنْ مِنْ الْمَاكِنِي وَالْمَاكِ وَالْمُنْكِينِ إِنْ الْمِنْ فِي الْمِنْكِينِ مِنْ 3660 كُمَا إِنِّي الْمِنْكِينِ وَالْمَاكِينِ وَلِمَاكِنِينَ وَالْمُنْكِلُونِينِ مِنْ الْمِنْكِينِ فِي الْمِنْكِينِ فِي الْمِنْكِينِ فِي الْمِنْكِينِ فِي الْمُنْكِينِ فِي









پینداور بین الاقوای سطح پر ہوئے والی ریسر پیز کو مدنظر رکھتے ہوئے ڈالڈا کے کو کٹا ایک پیرٹس نے اس کتاب کوآپ کی شروریات کے بین مطابق تر تیب و بینے کی کوشش کی ہے۔

ہم امید کرتے ہیں کہ آپ اپنی آراء کے بارے میں ڈالڈاالمیدوائزری سروس کوشرور مطلق فرما کیں گے، ٹاک جسیں انداز و جو سکے کہ ڈالڈا کا دستر خوان گولڈ المیڈیش آپ کی آو تھا۔ رکہاں تک بورا آئر اے۔

> Dalda ADVISORY SERVICE

مانت کال کی 35532 میں اور کال کے 1800-35532 اور کالیس فی اور کس 3660 کی آب کی ایک کی کال طاقت اور کال کی کر کے dalda.advisory@daldafoods.com

ڈالڈالڈ وائزری سروس کی پوری ٹیم اپنی انتظاف منت اور جدہ جد کے ساتھ ہروقت کوشاں رہتی ہے کہ اپنے ہر کا ارکو مشفن کرے۔ بیسروس فواتین کو قصرف روا تی امور خانہ واری جمائے میں مدود تی ہے بلکہ ڈالڈا کی ریسری سے حاصل کردہ امور خانہ داری کے جدید طور طریقے بھی سکھاتی ہے۔ ای سلسلے کی ایک کڑی تاثیں خدمت ہے:

ڈ الڈا کا دستر خوان گولڈا یڈیشن یے کاب ڈالڈا کی ان روایات کی پاسداری کررہی ہے جو پاکستانی محمر انوں میں ڈالڈا کے ساتھ وکھلے ۱۷ سانوں سے نبھائی جارہی جی-اینے صارفین کی





والثلاكا بحجن

یکن ہر گھریں ایک اہم جگہ کی دیٹیت رکھتا ہے اور ای لھانڈ سے اس کی صفائی اور دیکے جمال کو تکی بنیادی اجمیت حاصل ہے۔ اس طہن میں چند ضروری اقد امات اور احتیاطوں کا ذرکہ یکی میں کیا جارہاہے۔ آس سے کھر محصد اس ایس اور اس سے اساس شینہ سے

آپ کا مِنُن چھوٹا ہو یا بڑاہ اس میں ہوا اور روٹنی کا مناسب انتظام شرور ہوتا چاہیے ، کیونکہ یہاں آپ کو ون کا بیشتر حصہ گزار ماہز تاہے۔

علق چزیں تیاد کرنے شاؤ میزی و فیرو کاشے کی جگہ۔ ہیشہ چو لیے اور برتن وجوئے کی جگہ کے درمیان ہوئی چاہے۔ کھانا ایالئے کے برتن مصالے اور دیگر شروری اشیار و فیروچ کیے کتریہ والی الماریوں یاریک میں ترجیب سے موجود ڈئی چاہئیں۔ تمام مصالے چاہئک کی مطید پوٹوں میں رمجین تاکر آسائی سے نظر آسیسی جیکھ تمک کوکا فی کی برنی شرد کاکرائی میں وو چار لوگ قال دیا کریں تاکہ کہ کا فلک دے۔

الماریاں اور یک بھیشہ صاف رکیس، اگریے کندی ہوں گیاتو تھوڑے میں وٹوں میں گیڑے اور الل بیگ پیدا ہو جانبی گے۔ الماریوں کوصاف رکھنے کا طریقتہ ہے کہ ہفتہ میں ایک مرتبہ ساری الماریوں کے کا فقہ طرور تبدیل کریں اور بھیشہ خاکی کافقہ میں استعمال کریں۔ کافقہ کریں اور بھیشہ خاکی کافقہ میں استعمال کریں۔ کافقہ

بچہائے سے پہلے ریک میں پورک پاؤڈر چھڑک ویں، اس سے الل بیک بھی پیدائیں ہوتے اور الماریاں بھی صاف رہتی ہیں۔ گئی کی نافی اور گھر کی دوسری ٹالیوں میں ہفتہ میں ایک موجہ ڈارچنٹ پاؤڈر پانی میں آبال کر ڈال ویا کریں، اس طرح نالیاں صاف رہتی ہیں اور کیڑے بیدائیں ہوتے۔

کوڑا کرک ڈالئے کے لئے بھیشہ ڈھکن والا برآن لیں، اس میں ایک چاسٹک کا تھیلا گالیں اور کوڑا وقیر وڈال کر بند کرومیں۔ اس طرح آپ کو بند تھیلا گھر کے باہر دیکھنے بھی آسانی ہوگی۔ بھی آسانی ہوگی۔

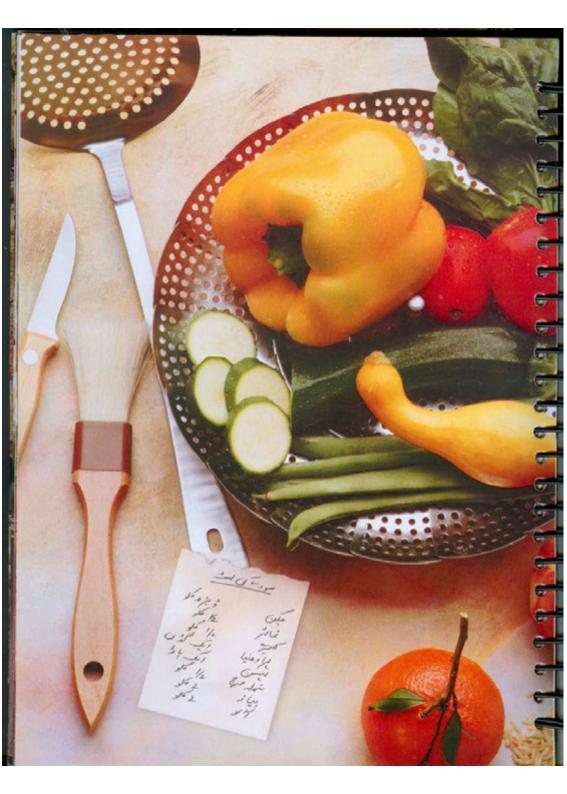
چوہے دات میں بیشہ ساف کر کے بھرکیا کریں اوران کی کس بھی چیک کرلیا کریں۔ جمازن دات میں دھوکر بھیلا ویں اکس کا کے کوساف لیے۔

خیال رہے کہ کمانا پائٹ کے برتن بھاری دھانہ کے ہونے چائیں۔ کھانا بعیشہ بھی آئی پر پانا میں، ال طرح آپ کے برتن می خراب میں ہوں کے اور چر لیے بھی گھیک جلس کے۔ بھاری چریں الماری کے مجھے میں رکھیں جس کا استعمال کم موزا ہے۔

رات مل جب كام عمر بو بائ تو كوشش كري كديكن صاف كرايا جائ ، جهاز وو سركر اگر ممك في كرم بانى سي في فيها لكاليا جائ تو يكن كافرش صاف، چكدار اور كيزے كوز ول سے تطوط ريتا ہے۔ اور كيزے كوز ول سے تطوط ريتا ہے۔







بينوبلإنتكت

مینو پیافک کینے میں تو جھونا سالقظ ہے لیکن جب آپ ال کواس کی اجہت کے اظہارے و کینے جی آف بیا ہے اندر سخت اور میلینے کا ایک وسیق سندر سمینے ہوئے ہے۔ اس چیز گوساسنے رکتے جوئے جبلی مرتب ڈالڈا کا دستر نوان کولڈ اپنے بیٹن میں، ڈالڈا ایڈ وائزری سروی آپ کوئیٹو پیانگ کی جگھ ایم ٹیس گولیٹر آئیس کی جگہ جرفائی موقع پر بیمنو پیانگ کی جگھ ایم ٹیس کولیٹر آئیس کی جگہ جرفائی موقع پر بیمنو پیانگ کرتے ہوئے آپ کی درگار ومعاون فارت ہوں گی۔

مینو پائٹ کی خاص موقع کے لئے کی جائے پاکھر روز مز و کے کھانے کے لئے ، پیکوانکی شروری پائٹس ہیں جن کو احتیاط سے دیکھا جاتا شروری ہوتا ہے حالا:

- کھائے میافراد کی تعداد
 - أن كى تركاخيال ركهنا
- ان کی پیند تا پیند یا ضرورت کے بارے میں معلومات : و تا
 - آپکائيٺاور
- ان سب بردر کھائے کی فذائیت کومذ نظر کھنا
 اگر آپ کی چیکئی پارٹی کا میوز جب وے رہے ہیں آو
 اور و یے گئے بوائنش کوؤنان میں رکھتے ہوئے دیلی چیز تو
 آرام ہے جان تکتے ہیں، پینی دائے گئے مجمالوں کی تعداد
 اور افراد خانہ کی تعداد ملاکر آپ کھائے کی معداد کا فیصلہ کر

کتے ہیں۔ دوسرے قبیر پر عمراور پیندگی بات آجائی ہے، تو بگلی پینگی پارٹی اے می کہا جاتا ہے، جس بیس بالکس انجان لوگ نہیں ہوتے، یا تو خاندان کے افراد ہوتے ہیں یا افراد خان میں ہے کئی کے دوستوں کے اعزاز میں دی گئی دموت ہوئی ہے۔ دونوں سورتوں بیں آپ کو عمر اور کئی حد تک پیند ٹاپندکا بھی انداز وجوجاتا ہے۔

اگر پارٹی سائگرو کے حوالے ہے جو یا پچل کے دوستوں کی دوستوں کی دوستوں کی دوستوں کی دوستوں کی دوستوں کی جاتم افراد کے لئے ترجیب ویا جاتم افراد کے لئے ترجیب ویا جاتم افراد (عرفی کرنا اور کھائے) آسان ہو۔ حتا استفاد ہوتا ہے کہ دورت آئیک جس بھی بھی بھی اور ڈوگس و فیرو سال کے مالاو و نقرائیت کے انتظافظر ہے بچل اور کم محرافراد کے لئے والے مالے کہ فیل اگراد کے لئے دورت کھائے کہ مالو او مرچول رکھی کہ اس کے مالو و مرچول کی بوری اجمیت ہوتی ہے ہی جاتا ہے کہ موالا کھی میں موالا کے ایک موالا کھی کہ موالا کھی کہ موالا کے بیات ہوتی ہے ہی جس کھی کے مالو کھی بھی میں رکھوں کا بھی خالم ان کی خواصور تی میں بھی ہوتے کی موالا ہو کہ کھی خواصور تی بھی میں کہ اس کی خواصور تی بھی بھی کہ بھی شامل ہو بھی کے جہائے گی ملک میں بھی کے جہائے گار فیصور تی کھی خواصور تی بھی اس کی خواصور تی بھی شامل ہو بھی کے اور شدہ و قرفس لینے کے جہائے گار نے سال کی اضافی فیدائیت میں شامل ہو بھی ہے گار میں اور تھی و قدم نے اس کی خواصور تی بھی شامل ہو بھی ہے گار تھی و آئیل ہو بھی گار کھی ہی شامل ہو بھی ہی بھی گار کھی ہی بھی شامل ہو بھی ہولیے گی بھی بھی شامل ہو بھی ہی شامل ہو بھی ہی گار کھی ہی شامل ہو بھی ہی گار کھی گار کھی گار شدی و قدم کی شامل ہو بھی ہی شامل ہو بھی ہی گار کھی گار کے بھی شامل ہو بھی گار کھی گار کھی







مچلوں کا جوں یا کسی جوں کے ساتھ پھلوں کے فوانسور تی ہے۔ کائے کے تکویک کے جاسکتے ہیں۔

ای طرح و زیائی کے میمویس کھانے کی مقدار کے عادوہ وشر کی تعداد کو بھی دفقر رکھی اس طرح کا میموتر تیب دینے ہے آپ مہمانوں کی لینند ٹا پیند واثر کی خواصور تی، اس کی نفر الیت اور سب سے بڑھ کر آپ نج بجٹ کے مطابق آ آسانی کے مانا بھا تھیں گے۔ نج یا وزیر میمویش کم از کم دوے تین نماس واثر ہوئی جائیں۔ اس کے عادو کوئی سوپ مساد داور تلی ہوئی واثر چیسے شامی کہا ہے کے کملنس یا چھی و فیرو بھی ویش واثر کی جائے ہے۔

ور یا رات کی واحد کے لیے سرویوں میں اللہ و تباری یا

شب دیگ بنا کرآپ ہے مہمانوں کا دل جو یس گے۔ ان کے سات اگر کا تک ہے ہاں کے سات کے سات کے بارے میں زیادہ معلومات نہ جو تو گئی ہائی ، جریسہ یا جادات کی کی فرش کا انتخاب کریں جا کہ سب ہی مہمان کھانا شوق سے کھا تی ۔ اس مینو میں گوشت ہے تھے سے وصول جو باتی ہے ہے۔ اس مینو میں گوشت سے بنائی گئی زیادہ و شرز کے ساتھ ہے کہ اس کے دار کے اللہ کی دال چیاتی کے ساتھ ہی کہ کرا ہے تا کہ کی معتدل رکھ کے جی ۔ ساتھ ہی کرا ہے جے کہ کی معتدل رکھ کے جی ۔

آخر میں شامے کی ہاری آئی ہے۔ پکر لوگ شاما کھانے کے
استے شوقتی ہوتے ہیں کہ انجس یا قائد و دولوں کا انقلار بتا
ہے اور ساتھ می آپ کے مجمانوں میں ایسے لوگ بکی ضرور
شامل ہو گئے ہو شامے سے پر بیز کرتے ہو گئے۔ ای لئے شامے
کے بارے میں سوچھ ہوئے بھی آپ کو پکھ فائل یا قول کا
خیال رکھنا ہوتا ہے۔ بیسے کہ:

 مہمانوں کی این مالیند اور طراح کے بارے میں معلو بات ہوتا (لیٹن سینے مہمان میں جو کسی جدے علما یا کوئی مخصوص علما کیا این فریش کرتے)

· موم کا خیال کیونگ سردی اورگری کے مضع مختلف ہوتے ہیں

تقریب گیاؤ میت کا خیال رکھنا







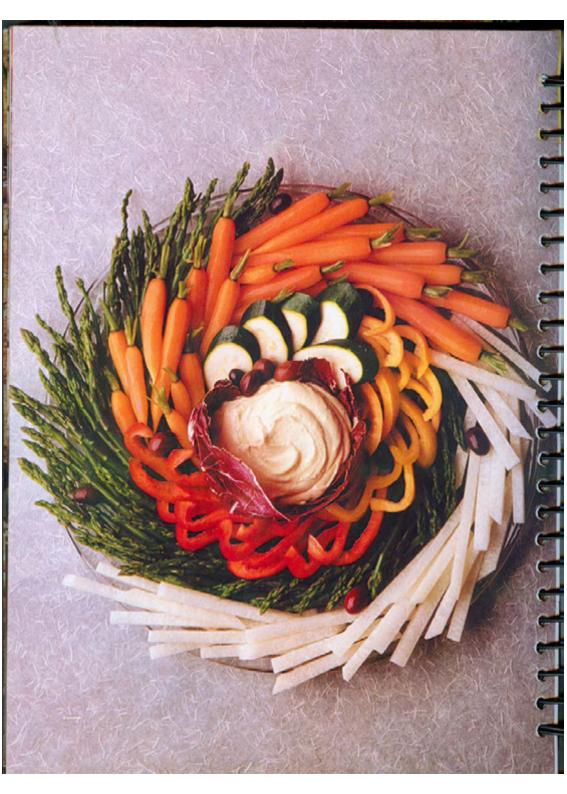
ان تحساقت وثیر کے جائے والے شروبات کا انتخاب
اگر آپ بڑے ہوئے ہی کئی تقریب کا انتخاب کر رہے ہیں تؤ
مہمانوں کی پہند تا پہند کو مذکفر رکھتے ہوئے وقتی تم کے شخصوں
کا اہتمام کر ہیں ،جس میں ایک تو تصوصا وو چلیا شامل رکھیں
ہے آر کیلیشل موسکر (سکر ین) نے بنایا گیا ہوتا کہ آپ کے وو
مہمان بھی لطف اندوز ہوئیکس جو کی وجہ سے چیٹی سے بنایا گیا

موم کا خیال رکھنا بھی الازی ہے بھے کہ آپ گرمیوں میں آگر کرنے یا تازہ کرنے کے ساتھ مکس فروٹ بھی ہیں گئی الازی کے بھی دور بدل تو رہ کی ہیں گئی کہ سکتا ہے گئی ہیں گئی کہ سکتا ہے کہ سکتا ہے

حصوصی وجوت کے لئے ایک اور بات کا خیال رکھنا مجی شروری برجا ہے۔ مہمانوں کی تعداد تر باوہ بونے کی صورت میں برج رہے تینی خور پر قشر کی تعداد تری جاتی ہے اور آپ منام برجا ہے کہ طبیعہ و ساتی برگر نہیں کر پاتے ہاں گئے منام برجا ہے کہ طبیعہ و ساتی برخ کوری جاتے جہاں پر افیسی بیش کرنے کے لئے ان کے لواز مات اور ان کو فشار اور گرم و کئے کا محمل اجتماع ہو۔ مشروبات کے لئے گاال اور برف کے کیو بر خواصورت ہے آئی جاری بی برف کا لئے والے قصوصی بی کے ساتی رکھیں، تشمیری جائے کے لئے طبیعہ والے قصوصی بی کے ساتی رکھیں، تشمیری جائے کے لئے شاہد وی ساتی طرح کے لئے بی اور بیائے یا کی تصویم میں۔ ای طرح کے ساتی کی اور بیائے یا کسی تصویم تا بیانگ ، ای طرح کا جائے گئے اور بیائے یا کسی تصویم تا بیانگ ، ای طرح کا جائے گئے اور ورکھنا چا چی اور اس اس بر پر

مندرجہ بالانچس پر توجہ دیے ہوئے آپ کی بھی کھانے کا مینو نصرف ایسے جب کے مطابق بنا مکیس کے بکار ملیقہ افدائیت اور ذائے کے حوالے سے بھی ہر دیوت میں مہمانوں کا دل جبت لیس کے رائٹا دائڈ





فېرىپىت سوپ وسلاد

01 ئىجىن كارىن سوپ 02 مىلى كانى سوپ 03 كىرىم آف لىما ئوسىپ 04 قىلى سوپ 05 كىرىغۇكى دوچىغا كولاۋا 06 رىئىيىن مىلاد

> **اسنیک** 07 پائیزنگن بارس

08 بيف برگرز 09 طوه پاري 10 بر في رول 11 چکن بکشس

12 الاورى پائورے
 13 مصالح دوسا
 14 قرائيز پېمن وفيو

15 پرن پری آمنی 16 والو کلے 16 والو کلے

> 19 منس على بيك 20 - آلوك كچوريان

21 وال كر سوے

22 آلووڑے 23 برےمصالحے کے آلو

24 في كريان

مین تورس تی ڈیٹر 2/3/20 25 26 چىن ئىدىن Jy 20 27 28 ياري يكن 29 چىن تا كاب LAtt 30 31 چکن جلورزي 32 الذين چكن كرى 33 ميكيكن چكن 34 مجل كراى 35 يدينافرائيد چکن 36 مبت يث يكن مصالي 37 العاتى يماتى 38 ميكن باشرى 39 چکن جاؤمن (De 300 (40 41 چکن فرائیڈ رائس 42 چکن برید 43 مركداكي 515 Jr 44 2/5/ 45 46 آلوگوشت

47 جريد

48 شاهي رزاله

49 باري كياب

50 مصالح دارجانيس

51 برےمصالحی بریانی

80 كمز عصالحكاماشكارال J. 52 81 كبرىءوئى بينديان -VIJ 53 82 ايارياردي 54 54 りいいかいり 83 55 اماركوشت JUNU97 84 56 مثن إسلو -17KU17 85 57 تىسىكى يېتنى 86 مینڈی کی بھیا \$ 58 -VZJ1 87 59 يد عارب Just 88 60 بالكائك - VZ USA 89 - 22 CT 61 90 بندگزی والے بیاول 62 قے کے کلاش 91 الاعتمازييت كماتح UU 63 92 ميكين رأس 64 افغانی کہا۔ ٹماٹو کریوی کے ساتھ -VCZ213 93 65 مصالح واررال 66 مائي كإب سوئيث فيشز

95 قائد 96 موگی گاتمیاں 97 کریم آئید 98 موگی گلی کا کاک 99 ثیر فرمد 100 گامرکا طور 101 چنے کی دال کا طور

94 مجوري يوريان

مزرديعكومات

اوزان دمقدار اشیارگی قبرست بازی ماس نیمل اظهار تلکر جنریایی 76 مجھارے دیکش 77 قبر چرے کریے 78 دی کی گڑی 79 کٹا والج

یکے فوڈ

67 جستگهادر پنری کرای

70 برے مصالحی مجلی

71 مو كي يقون كاسان

72 مويد ايذ مارفش

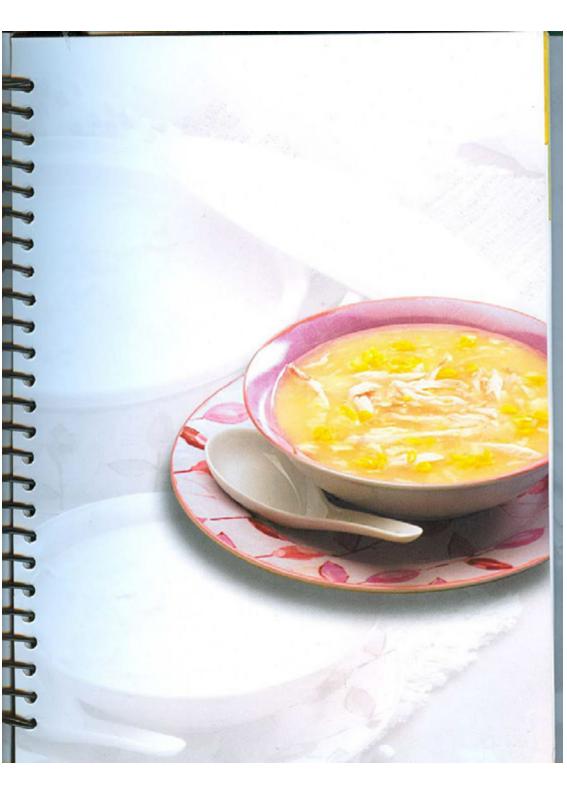
73 كرى فش كلے ود تار زماى

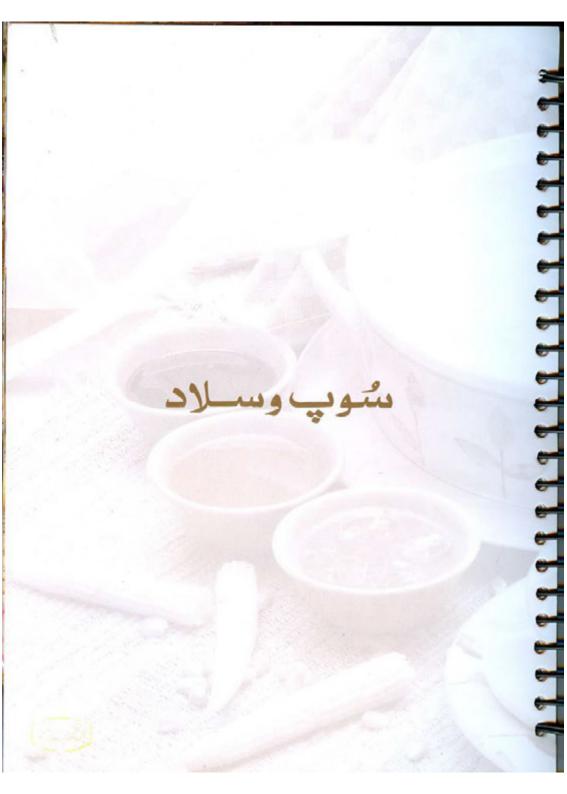
68 كۇنىدىش كرى

5168 FF 69

74 پران کپوره 75 تعالی فش کللس







الثداكادسترخوان كولدايديش

تركيب

- یخی بنائے کے لئے ویکی ٹیں آ دھاکلو مرفی کی بئر فی میں آ دھاکلو مرفی کی بئر فی میں آ دھاکلو مرفی کی دیا ہے۔
 آبالیس کے تقریباً جار پیالی سیخی رہ جائے ۔ یخی کو جیک ہے تھوٹا رکھنے کے لئے اس ٹیس آبال آئے کے بعد ایک چھوٹا رکھنے کے لئے اس ٹیس آبال آئے کا بعد ایک چھوٹی چھی ہوئی خارجہ پیاز اور دو چار خارجہ کا مرجیس شامل کردیں
- ایک مایدد و پیچی می داند او تنگ آگر درمیانی آغ پر
 دوت تمین منت تک بولا گرم کر کساس بین ایس و ان کر کساس دان کر کساس بین ایش و نشک ایک مین دان کراس کا اینا پانی فشک بود نیس کشی شال کر ایس
- کئی کے دانوں کو بلکا سا گوٹ لیس اور یخنی بیں ڈال

 ویں۔ کارن فلار کو چار کھانے کے کئی پائی بیس کھول کر
 آ ہستہ ہتے بیٹی میں ڈالیس اور مسلسل چی چاا کیں ٹاک کہ مشلساں نہ بیس

strict the teleforter

ننگ، سفید مریق، عینی اورجا نیوزنگ ڈالیساور افدوں کو ہاکا سا پھینٹ کرشال کردیں۔ آخر میں سرکہ اور سویاساس شال کرلیں

پريزنئيشن ۽

ئوپ کو بیالوں میں ڈال کرلواز مات کے ساتھ گرم گرم فیٹ کریں

ڻپ،

سنگی کے تازہ وائے ند ملنے کی صورت بیں اُن بیں دستیاب سوئیف کارن بھی استعمال کیے جانکتے ہیں۔

اجازاءه

مرقی کی پنی عارے تھ پیالی چکن (ريدکي برتي) ايديالي حب ذا كته 10 آدها ما ڪا ڪا جي لهبن بيابوا ايدجائ كالجي Epsi ايك ما كالح 30 حائيين فمك ايك وإئ كالتي مکئ کے دائے آ دگی پیالی الأر 2.00 12 852 L Vos 51 85 L Was سوياسال \$6263cm 118-116

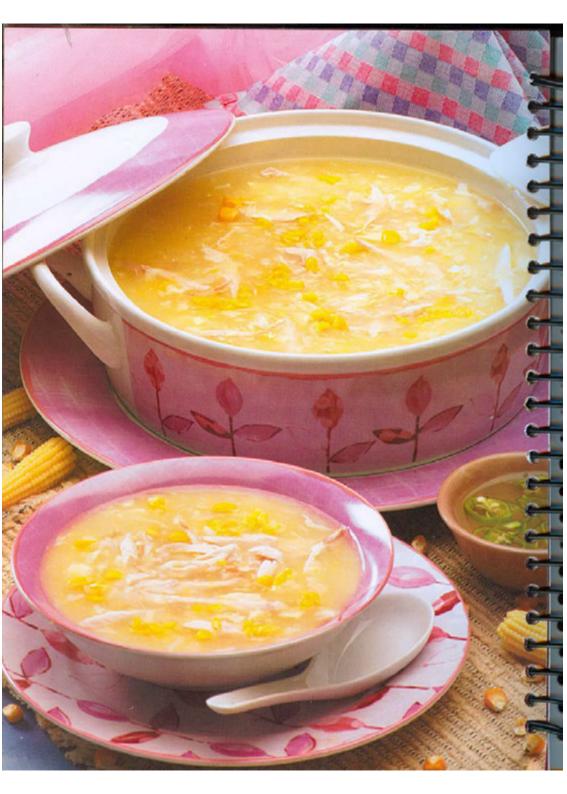
1852 L Was

سُوپ کے لوازمات :

FT_BYIDIS

حسب ضرورت	(308) 3151
حب شرورت	5,
حسب ضرورت	سوياساس
حسب ضرورت	جلی ساس
السب خرورت	برى پياز (باريك تى موتى)





تركيب،

بیخی بنائے کے لئے دیکھی میں آ دھا کلومرفی کی بڈیوں کو
 آٹھ ہے وی بیانی پانی کے ساتھ اتنی دیر آبالیس که
 تقریباً چار بیانی بیخی رہ جائے۔ بیخی کو بیک سے محفوظ
 رکھنے کے لئے اس میں آبال آئے کے بعد ایک چھوٹی
 چطی بوئی خارت بیاز اور دو جارہ ایت کالی مرجس شامل
 کرویں

be be be be be be be

9

9

- ایک میکی و در دیگی میں ڈالڈا کو کنگ آگل کو درمیانی آگئی ہے دوے تین منٹ گرم کر کے اپنی کو ایک منٹ کے لئے فرانی کریں۔ پھر اس میں میس کو انچی طرح فوشیو آنے تک جو تیں
- سیب اور کیلے کوچیل کر چھوٹے گڑے کر کے ٹیٹن میں ڈال ویں اورا چھی طرح ما کیں
- گِرْمُك، دارگینی، تیزیات، سفیدمری، کری پادُوْر. فمانزکا پیپ اورتخی شامل کردس
- يندرو عيس من يكاكر بليندر من بين كر جهان لين

پريزنششن ۽

لوازمات کے جاولوں گوآبال کر دو کھانے کے می گا ڈالڈا کوئنگ آئل کے ساتھ فرائنگ چین میں گولڈن فرائن کرلیں۔ ٹوپ کو بیالوں میں نکال کرتمام لوازمات کے ساتھ کرم کرم چیش کریں۔

ڻپ:

کری پاؤڈرنہ ملنے کی صورت میں کہی ہوئی لال مربق ، بلدی، پہاہوا دسنیا اور سلیدز بروایک می مقدار میں ملا کراستعمال کریں۔

اجزاء

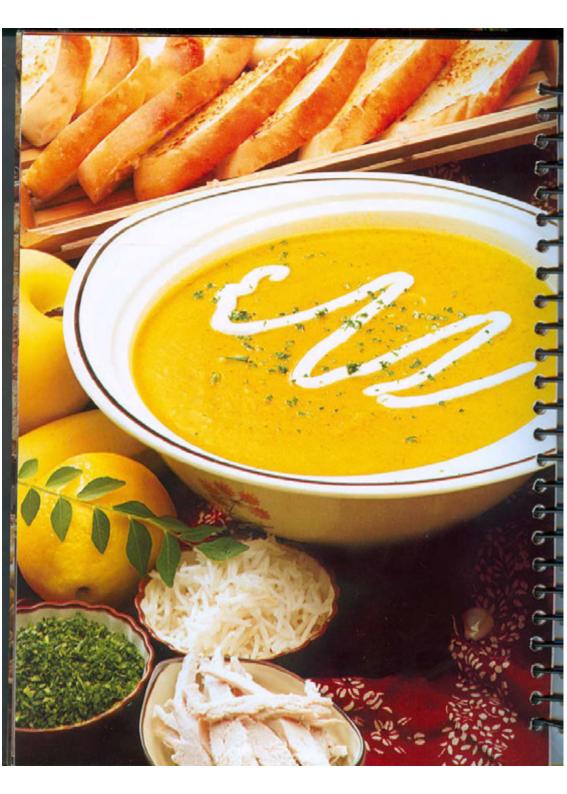
مرفى كى يننى جارے جدیمالی 12 4 3 B لبسن بيابوا صب ذائلة 0 8262 Less فمازكاييث دوائج كالكزا وارتزى أيك عدو تزيات أبك عدد درمياند --2 2,16 32 ايدوائكا فكا سفيدمري كهى بوتى 12-4-21 كرى ياوۋر (ئىدوكىيى) 受し上山かり والذاكونك آكل جاركمائ كي

سُوپ سے لوازمات :

چکن (ابال کرریشارلیں) ایک پیالی محصن ایک کمانے کا تھی گیوں کا میں میاول آوگ پیالی پارسلے (باریک کتابود) دو کھانے کے تھی فریش کریم صب ذاکتہ

ادون عمداستال كرف والشاشط كري آن الرجل جاكيرة أيس كيل كيز بريشا ال كرماف كري.





تركيب:

- نخن ، دائے کے لئے دیکی میں آد دھا کا در فی کی ہڈیں کو
 آٹھ ہے دس بیالی پائی کے ساتھ اتنی دیرائی لیس کر تقریباً
 چار بیالی پنخی دہ جائے ۔ بننی کو بیک ہے تھو ظار کئے کے
 اس میں آبال آئے کے بعد ایک چھوٹی چملی ہوئی
 ظارت بیاز اور دو جار بارٹ بیالی مرجیس شامل کر دیں
- المائر پر چیچے کی طرف سے کراس کٹ لگا کر پہلے دو سے تمن منٹ أيلتے ہوئے يائي جس رکيس اور پھر دومن
- خند عیانی میں رکھیں۔ اس طرح سے جھانا آسانی سے اتر جائے گا۔ چھانا اتار کر ثماز میں لیس اور یخنی
- یں ذال کر پندرہ ہے ہیں مصنعت آبال لیں بھاری پیندے کی دیکھی ہیں بلکی آغ پردو ہے تمین مت تک ڈالڈا کو کگ آئل گرم کرے اس میں میدہ ذال

معت و معت و من حرم حران می آبت آبت کرخوشبو آنے مک بھونی ۔ گجران می آبت آبت فمانو کا موپ شال کردیں ۔ موپ ڈالنے ہوئے سلسل

گیننته ربین تا که تضایان دبین آخرین نمک، چینی، چانمیزنمک اور سنید مرج شال

پريزنششن,

. پیالوں میں نکال کر لواز مات کے ساتھ ہیش کریں۔

ٹپ:

زیادہ خت کروان مانے کے لئے وائل روٹی کے گلاوں کو وس سے پندرہ مند فریج میں رکھنے کے بعد فرائی کریں۔

اجزاء

مرفی کی پیش یا یا تی چار پیانی

المائر ایک پیش یا یا تی خسب دادکته

المی حسب دادکته

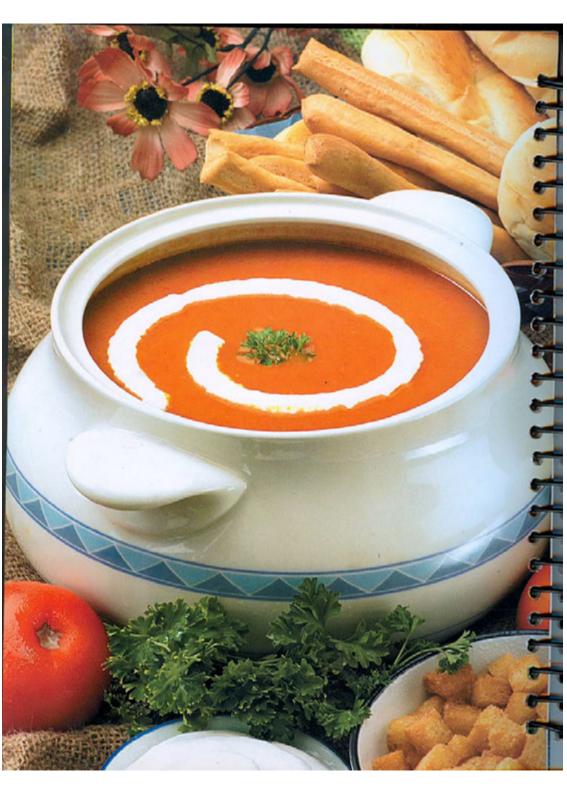
المی می المی المی کی گئی کی گئی کی گئی کی گئی کی کا گئی کا گئ

سُوپ کے لوازمات ،

فریش کریم کروژن حسب شرورت (کروژن ہنانے کے لئے ڈیل روٹی کے سائس کو پہنو نے گلزوں میں کاٹ کرگرم ڈالڈاکو کگے۔ آئل میں گولڈن فروڈی کریس)

چەر ئەلىلىدى ئىللىرى ئ ئىللىرى ئىللىر ئىللىرى ئىللى





تھائی سُوپ

اجزاء:

مرفی کی پینی جاريالي ايك وإكا تح لبسن بياءوا حباذائته ج النويد برى مريض (باريك كي بولي) أيك چوتمائي بمالي سركه باليمون كارى ايك وإئ سفيدمري لهى بوئى 30 8 K2 W4 جا مجيز الك اكدمائ كافيح دوكمائے كے في كاران قلار を上上しばこり والذاكوكك أكل

سُوپ مے لوازمات :

یکن (آبال کردید کرایس) ایک پیالی جری پیاز (باریک کی دو فر) آبی عدو فراتید چاول (پ دیکسی) آدمی پیالی کیمول کا رس ت

تركيب:

- یخی بنانے کے لئے دیچی میں آوحا کاومرفی کی بذیوں کو
 آخدے ویں بیالی پانی کے ساتھ اتنی دیراً بالیس کر تقریبا
 چار بیال یخی روجائے ۔ یخنی کو بیک ہے محفوظ رکھنے کے
 لئے اس میں اُ بال آئے کے بعد ایک چھوٹی چھی ہوئی
 ظاہرت بیاز اور دو بیارہ بنت کالی مرجس شام کر دیں
- ايك مليمده ويجلى عن والذا كو كلُّ آكل كو بكلى آئى پر دو
- ے تین منٹ گرم کر کے اس میں ایس کو باکا سافر افی کوئل اور یخنی ڈ ال کر آیال آئے ویں
 - نمک، ہری مرجیں، مطید مرجی، چینی اور چانیجیز نمک ڈال کرتین سے چارمٹ بلکی آٹی پر پکا کیں
 - کارن فلارکو چار کھانے کے بچھ پائی بیس گھول کرآ ہت آ ہت پنی بیں ڈالیس اور مسلسل چھ جلاتے رہیں

The state of the s

• آخر جي مركه بإليمون كاري شال كرك چو لي الارلين

پریزنشش ،

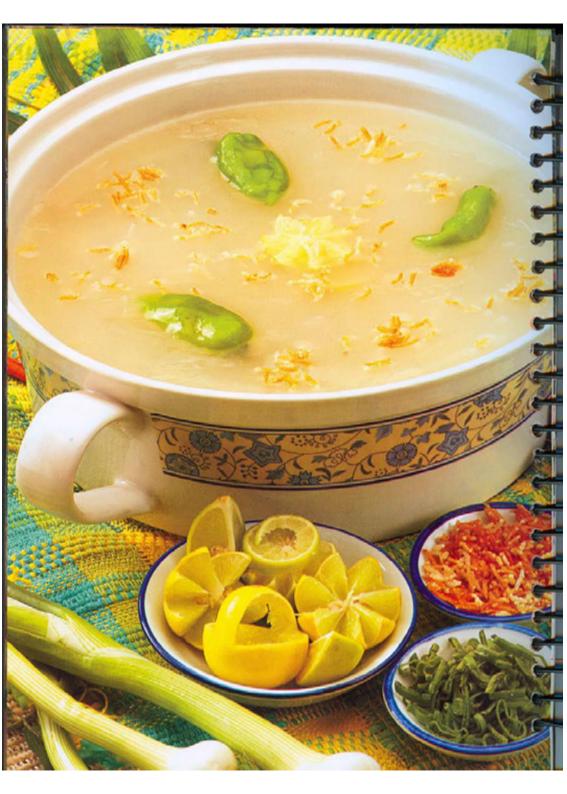
سُوپ کو ہری پیاڑ ، پیکن اور فرائیڈ جاولوں سے جا کیں اور کیوں کا رس ملی دور کھ کروٹش کریں۔

ئپ

فرائیگ چین میں ایک کھانے کا چی ڈالڈ اکو نگے آئی ڈال کر پہلے سے آیا لے ہوئے جادان کو گولڈن فرائی کرلیں۔

عدر المال ا





مع ہوئے تے کارید:

- اوبیکودہ بیانی شم گرم پانی ش چدرہ ہے ہیں من بھو کر رکھنے کے بعد دیکھی میں وال کر اتی ویر آبالیس کہ انگی طرح کل جائے
- ایک بلیحد دو کچی شی ڈالڈ اکو کی آئل کو درمیانی آئی پر تین
 یا بی مشت تک بلکا ساگرم کریں۔ اس میں بیاڈ اور گیست
 کو تیمن سے چار مشت تک ڈورا سا فرم ہونے تک فرائی
 کر تیمن ال کر ایکی طرح سا میں میں اس کے ایک خرائی
- شک، الل مری اور لمائر کا چیٹ ڈال کر ڈھک کر پائی خنگ ہوئے تک بکا میں پہلے ے آبال کرد تکی ہوئی لوبید کوماکر چولیے ے آتاریکی

الورى مائے كى تركيب:

- میدواورآئے کو طائی اوران کوئک اورود کھانے کے گئی والڈاکو کگ آگل وال کرپائی کی مدوے تحت ساکوندھ کیل
- کڑائی میں درمیانی آئی پر ڈالڈا کوکٹ آگ کو تین ہے پانی منت تک گرم کرلیں۔ آئے کی چھوٹی چھوٹی چوٹی پر یاں تل کر کولڈن فرائی کرلیں

يناكولاۋا كاتركيب:

تمام ابزاء کو طا کر لیمند کرلیں۔ ٹوبسورٹ سے گااس بیں
 تکال کردہ اس کے گلزوں سے جا کرشندا چیش کریں

پريزنشش :

پہلی ہوئی ڈش میں پوریاں رکھ کران پرایک کھانے کا بھی قیمہ ڈال دیں اور اوپ سے شملہ مربق ڈال کریٹیر چیزک دیں۔ چیا کواڈ ڈاکٹ ساتھ دیش کریں۔

ڻپ:

اس ڈش کو تھو ما سیکسیکن کھا فون میں مناز ٹر کے طور پر ہائی کرتے میں لیکن اگر اے ساکڈ ڈش کے طور پر رکھنا جا ہیں تو پوریوں کے تواٹ بنے ہائے تاکوں تھی استعمال کے جانکے ہیں۔

* HE 3 5 3 15/14:

الارى كالااء:

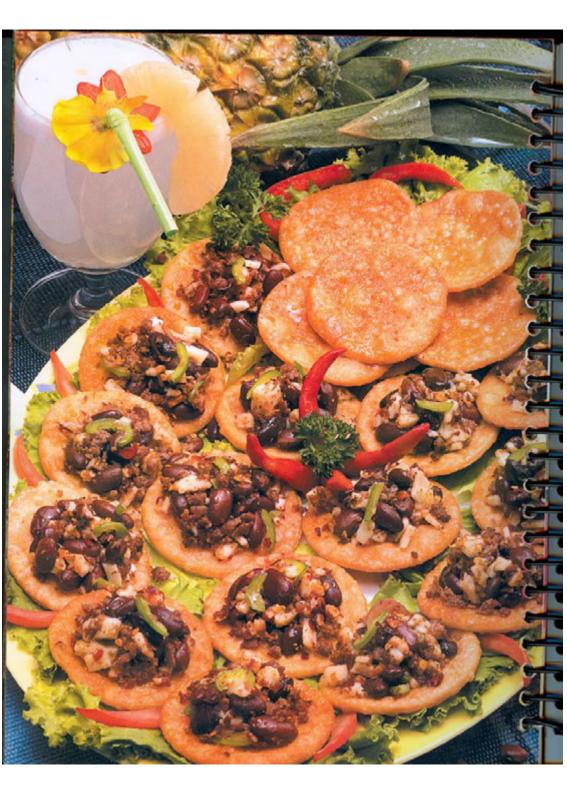
سجاتے کے لئے ،

شلەمرى (بارىكى تول) اىك عدددرميانى چىدْرىيز (خرازش كيامدا) آدشى بيالى

يخاكوا فا كما الااء:

ائاس کارس ایک بیالی نار می بیاده آدهی بیالی چینی دو کھائے کے چی ششایانی آدهی بیالی





اجـزاء:

4

15

26

تمك

39

7216

5,603/2

15023

2106%

06

دوے تین عدد درمیائے 1307 EVE آيك يمالي

ووے تین عدد درمیائے دو عرد درمانی

> ایک پیائی حبذائته

سفيدم ع پسي بوئي ايك وإئ

126216 &CLLG,

أيك يمالي

آ دگی پیمالی

1716 2151

الثرول كى زردى

ايك چوتھائي جائے كاچھ JO. سليدمري ليى بوئي آدهاجائككاتي では21日の下 لىي جو فى رائى

ايك وإك كالحج 9 مركه بالحول كارى 822 Lusio

دَاللَّهُ وَكُلَّهُ أَكُلُ ایک پیانی

سجائے کے لئے،

سرشش (ئفن بوئے) آوجي پيالي اخروث كالريال آ دھی پیالی

- مائ فيزينان ك لخ صاف فك يال يل من الك سفيدم رقي و چيني اور پهي جو ئي رائي کواغه ڪي زرويون کے ساتھ ملکا سا پھینٹ لیں
- منتقل بچننج ہوئے تھوڑا تھوڑا کرکے ڈالڈا کوکگ آكل ذالتے جائيں۔ آخريس مركه ذال كراتي وي سینیں کہ بھراچی طرح گاڑھا ہوجائے، مایو نیز تیار ひんいたできいる--
- تمام پہلوں اور سزیوں کو ایک سائز کے چھوٹے چوکور ككزول بين كان ليس
- ایک لیزائے ہوئے یانی میں سزیوں کوملیدہ ملحدہ تيزآ ي يرتمن ت يا في منك تك أبالس اوركرم ياني ے نکال کران پر شندایانی بهادی
- محلول اورميز يول كوملا كران مي ليمول كاري، تمك، مفيدم خاورجيني شامل كرليس

TITLE PERFECTOR OF THE PERFECTOR OF THE

- فریش کریم کو پھینٹ کر مایونیز میں ملائی اور کمی كلول ادرميزيون يرذال كرافيحي طرح ملالين
 - فرت میں رکا کرخوب چھی طرح شنڈ اگرلیں

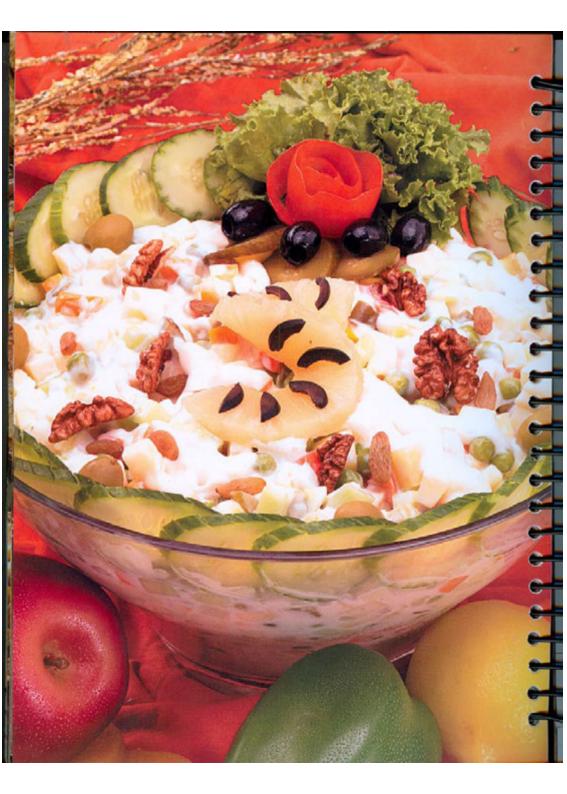
يريزنشش ،

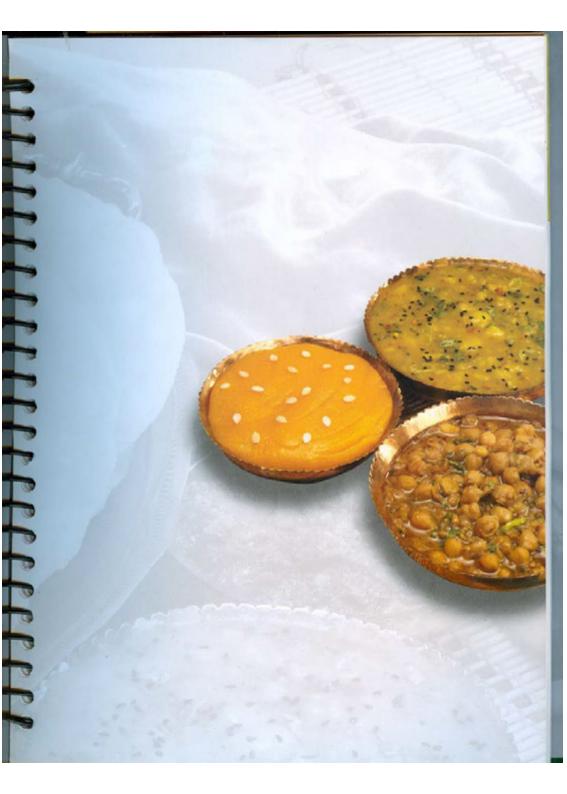
سلاد کے باقوں سے سے ہوئے خوبصورت سے عالے میں قال لیں۔ افروٹ اور مش سے حاكر خندًا چيش كري-

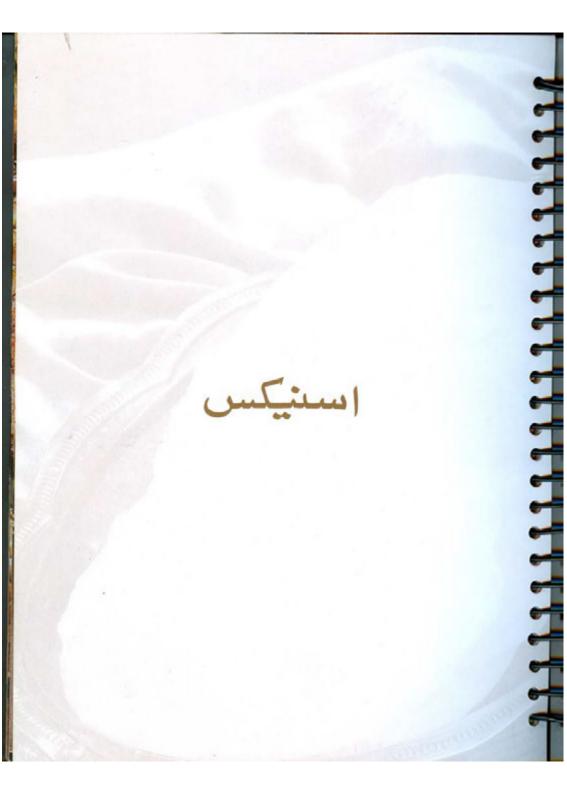
اس سلاو میں أبلی موئی چکن يا جنر بيف بھی شامل -0725

はいくれんでんだと上上がまたいかす بالدن كور م ووقع ك المنظم والماري والماري الماري المناسبة والكريم عالى 13 ش كريم ن على الله الم









داكدا كادسترخوان كولدايديش

تركيب،

- نمک، سفید مرقا، لہن، چینی، سویاساس اور سرکہ کو طاکر اچھی المرح چکن میں لگا ئیں اور چکن کو کم از کم ایک تھئے کے لئے رکھادی
- بٹر ہیں کے چوکورکٹزے کاٹ لیں، ان پر بلکا ساؤالذا کوکگ آئل لگا کر ایک ایک ہیں پر ایک ایک پارچہ پھیلا کر تھیں
- ان پر تھوڑی تھوڑی ہری پیاز، ادرک اور بار یک کی بونی ہری پھلیال رکھویں
- بٹر ہی کوافل نے کی طرح تین کونوں سے موڑ لیں اور آ شری کونے کوادیہ سے است ہوئے بیکٹ یاپارش کی شکل میں بنالیس اور موڈ کر تیلی کی مدوسے بند کردی
- کڑائی میں درمیانی آئی پر ڈالڈا کوکٹ آئی کوٹین
 یا کی منٹ تک گرم کریں اور پارٹل کو دوٹوں طرف
 عدو دو منٹ کے لئے فرائی کرلیں

پريزنٹيشن ۽ نيم ماک کي ما

پلین میں تکال کر کرم کرم بیش کریں۔

ٹپ،

فرقی بین ند ملے کی صورت میں کوئی سی بھی ہری پھلیاں استعمال کرلیس یافریز کی ہوئی فرقی بین استعمال کریں۔

اجسزاءه

سویاساس چارکھائے کے جھی جرگ بیانہ (باریک کی دوئی) قمن سے چار مدد

بری پسلیاں(فری بین) دوییال چینی ایک کھانے کا تک

جیں ایک تھا ہے کا کا ڈالڈاکو ک**ٹ آ**گ کے کے

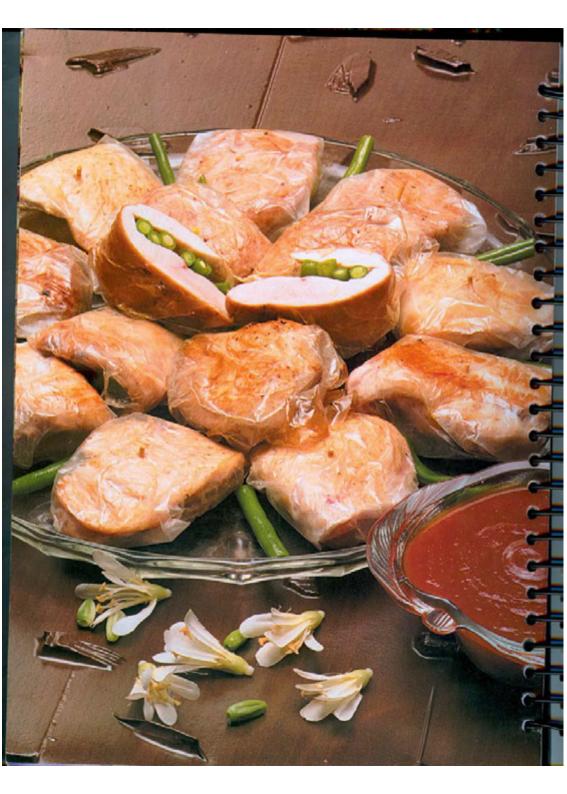
حب ضرورت

:255

sit.

براوشها در بطری (colory) کوالمد نم فراک می اید در فرقاعی د که در افزان دون تک خاد در سات می د





زكس

- قیے میں تمک، لبن، کالی مرچ، مشید مرچ، فمائر کا پیٹ، فمائو کچپ، مسٹر ڈھیٹ، چائیز ٹمک، سرک، سویاساس، کھن یامار جرین، انڈے اور دود دال کر اچھی طرح گوند دلیں اور پھر دو گھنٹے کے لئے فرتی میں رکھ دیں
- مصالہ لے قیے میں ڈیل روٹی کابھ راما کر کہاب پنالیں۔ دوبارہ دی سے چدرہ صف کے لئے قریج میں رکھوں
 - ر انیک بین میں دو کھانے کے بیٹی ڈالڈ اکو کگ آگ ڈال کر درمیانی آئی پر دومنٹ تک گرم کریں، گھرآئی تیز کر کے کہایوں کو دونوں طرف سے پلنے ہوئے دو سے تین منٹ کے لئے فرائی کرایس

selected and a data a data a data a

پريزنشش ،

ین کورمیان سے کاٹ کر ایک طرف مایو نیز لگا کی اورایک قطرہ مسٹرڈ چیٹ پھیلا دیں۔ بن کے دوسرے جھے پرٹمانو کچپ پھیلادی اوردرمیان میں سمباب رکھ دیں۔ فرچ فرائز کے ساتھ ویش کریں۔

ڻپ،

مسٹرڈ پیٹ ہنائے کے لئے دو کھانے کے فی سرکہ، دو کھانے کے فیجی ڈالڈاکونگ آئل اور دو کھانے کے فیج کہی ہوئی رائی ملاکرا چھی طرح چینٹ لیس۔

اجزاءه

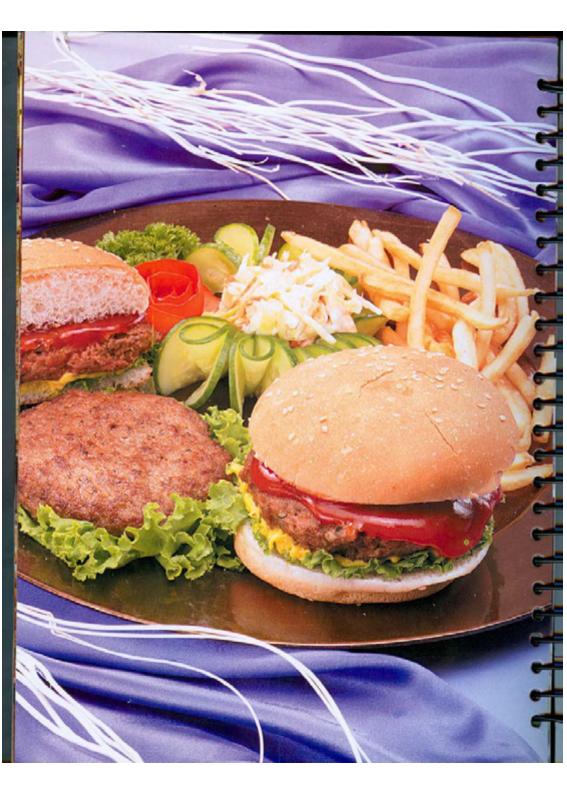
آ دھاکلو 0 حسدذاكته 25 KZ LK-KI لبن بياءوا ایک کمانے کا چی كالى مرية (سولي التي بولي) 88264 سفيدم الأمولي عول) 是上山的 لمازكاپيث نمانو کچپ 35 L L L SO 12 KZ 16-51 مسٹرڈ پیٹ (ب یکھیں) 12-4-37 B جا ئيورتمك دوكمائي كالح 5, دوكعائے كرفي موماساي 35-2 Lass مكصن بإمار جرين

ئئے 11 تعدد 21ھ چارکھائے کے گئے 11 م

ائل رونی کا چورا ایک بیال الله اکو کگ آگل تلاے کے لئے

پريزنششن ،





سى كاطود والى كالكيد

- الزائل على الاستالات التي كان من أن من بالا كرم كرك اللي الد الحك والدي من المرس كي الوقوات المنظمة الوكار من المن الدي الدي المراك الله عنها في المدن و مناك الك الأراك - فهال أن المدين عن الله المن و المناك الم
- المارة بعد المواد المعنى وال ويد بادام بينة المزال الرام أم والرابي

こんろしんと

- · وَيَكُونَ مِنْ وَاللَّهُ الْكُلَّةَ كُل كُونَ مِنْ يَقِيلُ مِنْ مُنْ اللَّهُ اللَّهِ مِنْ مُنْ اللَّهُ اللَّ وَمِنْ كُرِينَ
- عليدوره ال كرجيد الك معالى ال كركي إلا إلا إلى كا يجيناه ي
- ، پیازاد افارد ال کردگاری که کرک کرفاوگی بها کی .. پینند افال کرده کی اند ده بیان که کرم یانی و گلی اداری کاری دارای کردگی و گی بردری می

16200000

- وعدول إلى أبال أروال والديكول على أري
- ELANGERS EST GEORGENS VOINT
- قرائیک وی شده الاه الاتک آل کوده سے تی دند بالاس کرم کر کدولی۔ جنگی داند دیکس اور اتفاق اوال وی اور بدیکمار آلویس بر دال کر باز سے باری سند بالا نمی
 - はかしよなころのはいので

- COLLEGE

- ميد سنة مجان كرك. وي اور بإركمائ كافئ والا VTP والا VTP والدين المراكبة المنظمة المنظ
- مل كيز عدى اليد كردو عين محتول ك الأرم بك يد كارد
- ال عداده وا عدار بال بال بال بال بال الله المرابي عداد الله والدالله والماللة والما

پريزنشش ،

-12/03-21-64-60 T. NOV 182 - 0 10 NO 12/9/9/

ئپ،

محنى وى الشمال كرائ سايد يون كاميده بالدى فيرى وبالسائل

سو کی کے طوہ کے اجراء: سرتی ایک بیال

آرگي يوالي

آ وگل پياني

STAVIFUR STANKE

أ دماكلو (2041) 244 882 44 اورك من إيا بوا الباك Hobrid أوكى يوالى CLEEKANU - Lynn 5-6 15-31300 SYLVE المدك أكل او في 8824-6 8824-8 what أرم معيالي إياءوا كالحامرة بتيءوني 5.45

WIZICOMOST

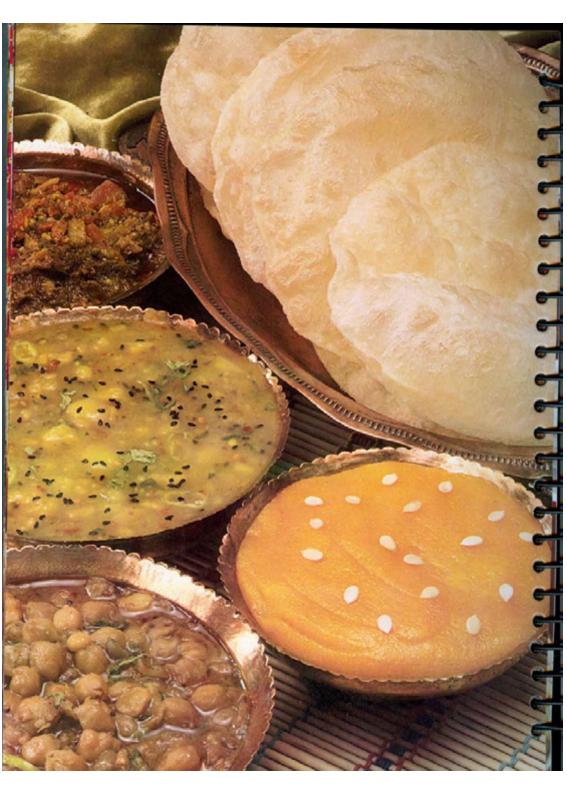
JT_88/1013

CLERCH FRANCH أوماكاو 845 p-5 (was) 5 المسيدة الك الرق (أوعل) 88264 BKL Hlost BYE HUST Ext plant SKLylosi 88262 آوگ يول الحالال BELLEGELY J'T BYWH

HALLOUR

موقى كوكار التحقيد على المستعلق على المستعلق المستعلق على على المحتال على المحتال على المحتال على المحتال على المحتال المحتال





- و بل رونی سے سائس کو ایک ایک کرے جارے یا گی من كے لئے يانى ميں بينگوديں
- · دونوں باتھوں کے چی میں ایک ایک سلائس رکھ کر اچھی طرح وباكرياني نيوزلين
- آلو کا مجرته بنانے کے لئے تمام مصالح آلو ہیں اچھی طرح طاكروى سے چدر ومنت كے لئے فرت ميں ركودي
- بخنا ہوا قیمہ بنانے کے لئے قبے میں تمام مصالحے ڈال كرورمياني آئي برؤهك كراتني ديريكا كين كه فيح كالبنا یانی فشک ہوجائے
- · وقل روفي كمائى كردميان من ايك كمان كا وكل آلوكا تجرنة بإنطنا بواقيمه ركاكروبا وباكررول كي شكل مِي بند كرليس _ پھرآ دھا گھنندفر چي ميں ر كاوي
- كراى عن ورمياني آغي يرتمن عديا في مدن مك وُالدَّا كُوكِكُ آكِل كُوكُرم كرك بريلي رول كولدُن فراني

يريزنشش ،

ٹمانو کیپ یاالمی کی چننی کے ساتھ وی*ش کریں۔*

ویل رونی کے سوائس کو بھونے کے لئے بلیث کا استعال كرين تاكه نوش محفوظ رجل -

اجازاء

وعلى روفى كيسائس المرائد · 3/00/52/1 ایک پال والذاكونك أكل 222

• بحرنے كامعالى:

= # 8517(1

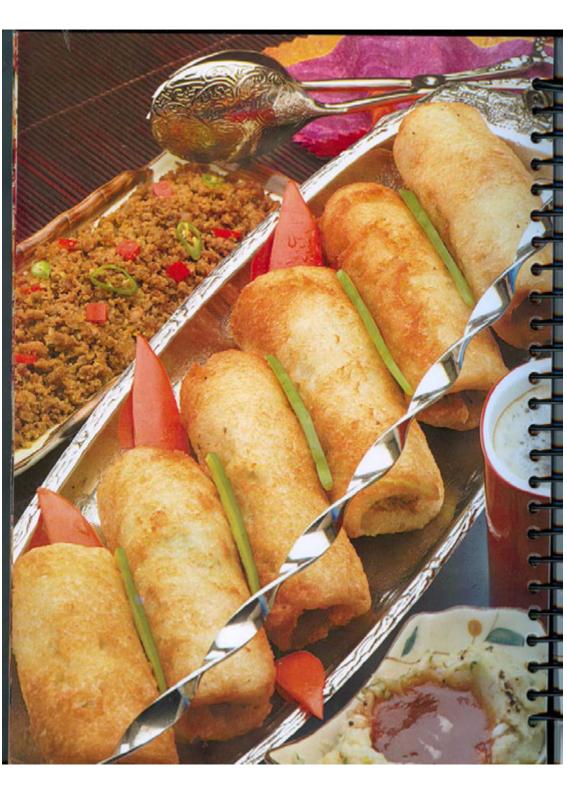
(シャビョルノンは)す 3,493 حب ذائلته 0 آدها وإئكا في كالى مرى (سولى كن دولى) جراوضيا (باريك كناموا) دوكمائے كرفي ايك كمائے كا آئى يادينه (باديك كايوا) بري مروض (باريك كن دوني) ایک سے دوعرو

٢) يفنا بوا تيه:

cl 200 2 0 حبذائقه اورك لبسن يساجوا ايك وإكا تح لال مرى بى بوئى آوها جائے کا تھے بلدى پسى بوئى أيك يوتفائي عائد كالتح آدحاجا يحكاثني 1/20

الكست المائل المراس في والرساسة الماكريط こんがとしていることのこのとのとのとうと وْفِي رَوْلِيهِ اللَّهِ عِنْدُونِ وَاللَّهِ اللَّهِ عَنْدُ وَالْفِيلَا لَكُ وَاللَّهِ اللَّهِ اللَّهِ اللَّهِ





- چکن میں ٹمک، لبسن ،سفید مریق، کالی مریق، سرکداور سویاسائل لگا کرآ و ھے ہے ایک گھنٹے کے لئے فرتنگ میں دکھوری
- آمیزہ بنانے کے لئے افدول کی سفیدی چھیٹ کرمیدہ ، کارن فلار، نمک اور سفید مرج طالیں۔ اس کمچر میں اتنا خشار پائی ڈالیس کہ گاڑھا سا آمیزہ
- ین جائے چکن کی بوٹیاں اس آمیزے میں ڈپ کر کے چدرہ
- ے میں من کے لئے فریج میں رکھ دیں کڑای میں ڈالڈا کو کگ آئل کو درمیانی آئی پرتین
- ے پانچ منٹ تک گرم کریں اور پیکن تکشس گولڈن فرائی کریس
 - ثىۋە يېچە ياخا كى كاغذىر ئكال لىس

پريزنششن:

نمانو کچپ اور مائیو نیز کے ساتھ گرم گرم ویش کریں۔

ڻپ،

مصالحہ کی چکن کودو ہے تین دن تک airtight ڈیے میں بند کر کے فریز ریش رکھ کتے ہیں۔

اجازاء

چکن (اغیر بذی کی بونیاں) ایک کلو

شب ذا افقہ

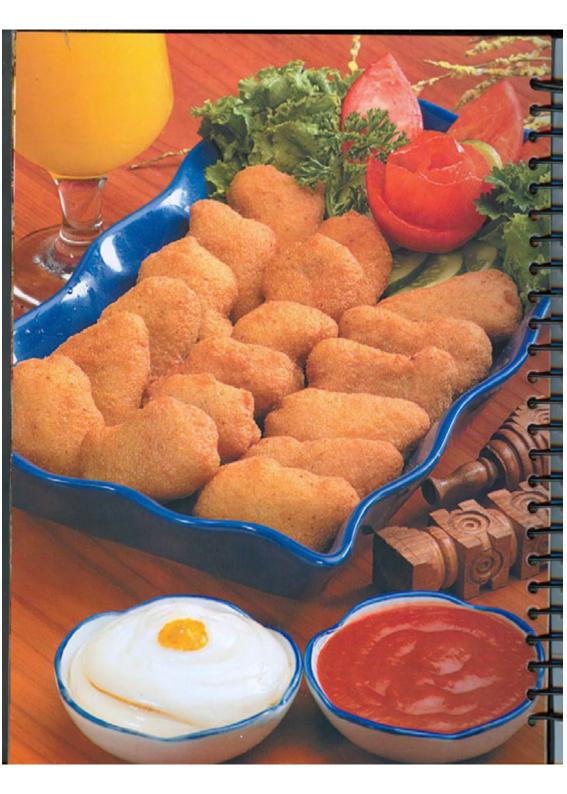
البسن پہا ہوا ایک کھانے کا چھ شید مربق کہی ہوئی ایک ہوئے کا کی مربق کہی ہوئی آدھا چا کے کا چھ کا کی مربق کہی ہوئی آدھا چا کے کا چھ سرکہ دوسے تین کھانے کے چھ سواساس دو کھانے کے چھ

1250x1525:

میدہ ایک بیال کارن قار آدمی بیال مک حسب ذائد مند مری کی ہوئی آدما چائے کا مجھ الفروں کی سفیدی دو عدد ڈالڈا اکو کا کسائی تاخ کے لئے

الدين يوسي الماري ا





عاول كا آثااورمسوركي وال كآئے ميں ذالذا كو كات آكل اور تمک ڈال کرا چی طرح کوئی ہیں۔ پکھ دیر کے لیے عمل کے کیلے کیڑے میں لیپٹ کرد کاوی

100

1

1

W

T

1

T

100

0

3

0

100

0

0

10

0

1

0

1

آئے کی چھوٹی چھوٹی ہوریاں ہا کرکڑای میں گرم ڈالڈا کو کگ آکل میں ڈیپ فرائی کریں۔ پھوروں کوایک پیانی کیبوں کے آئے اور آ وحی پیائی میدے ہے جی بنایا جاسکتا ہے۔

کریوی کی ترکیب:

یائے کی پیٹنی مانے کے لئے دیجی میں ایک ے دو ماہوں کے جُهو فَ تَكُرُ بُ كَرَبُ الله عند الله بِيالَي بِالْي عِلْ مَ سَاتِه النَّي وَي آبالیں کہ یانی تقریباً دو پیالی روحائے میجنی کوسیک سے محفوظ ر کھنے کے لئے اُیال آئے کے بعدا کی تھوٹی چکی ہوئی ٹابت بیاز اور دومیار تابت کالی مرفتان شاش کردی

ینے وحوکر جار پیالی کرم یانی میں دو ہے تین تھنے بھوکر آیا لئے U15,22

جب أيال آ جائے تو سوڈا ڈال دين اور جلي آ گئي ۾ اٽئي دري يكائمي كما جي طرح كل جائ

اليك عليجده دليكي بين ذالذا كوكنك آكل كودرمياني آثج يرتبن ے جارمن باکا گرم کریں اور اورک لبس کو دومن قرائی كرين _ پيمراس مين تمك ، پهاجوا اور آنا جواوه نيا، كالي مرق، سفيد زيره اورجيوني الانجي ذال وين ياني كالجهيئة وي و عَلَا أَيْ وَرِيْهِو نَعِي كَهِ تِيلِ عَلِيدِهِ عِلَا أَنْ لَكِير

کفتے ہوئے مصالحے میں ہے ڈال دیں اور کئی شامل کر کے ایں سے پھوس منت تک بھی آ رفی برا دم بر) کا کی

يريزنشش ،

برا وهنا اور بری مرفیس چیزک کرساا دادر کرم کرم پانورون كالتروش كري-

ڻپ،

یائے کی پیٹنی نہ ہوئے کی صورت میں دوند دیکن کینی کیو بر بھی استعمال ك باعة بي-

يفور ب كاجزاء:

عاول كاآثا ایک پیالی مسوركي دال كا آثا آ وهي ڀالي 1.80 دوكعائے كے فيج والذاكوتك آكل

مريوى كاجزاء:

ایک کلو مفيد چنے يائے کی بینی دوپيالي صبذائته 2 ايك وإكافح ایکنگ سوڈا أيكمان كافيح اورك لبسن يهابوا دو کھانے کے تھی وشيايها بوا

كالى مرى (مونى كن يونى) ایک کھانے کا جج EL260 شابت دهنها (بجون کرشها بوا)

منيدزيره (بحوان كراما بوا) ایک کھائے کا آگئ مچوٹی الا پکی (پی موٹی) ایک مائے کا چی

> وْالدُّاكُونِكُ ٱكْل آ دخی پیالی

سلادك لخ:

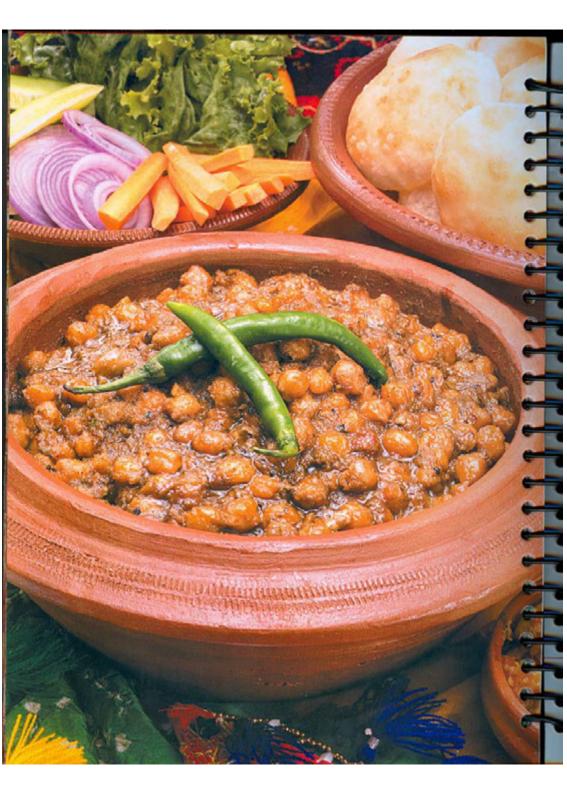
حسب ضرورت حبضرورت صب ضرورت

سجائے کے لئے:

برادهنیا (باریک کنابوا) حب ضرورت مري مرقيس (باريك كي مونى) حبضرورت

رين زياده مر عن تك محلولا كرف وول airtight الي يا ياسك يك عرد كارفر ق ك الله فالم على ركوي





- وال اور چاول کورات کیم بھگو کر تیجیں، گارسل پریاچ ہر شن جین کراورک اوراغدا شاش کردیں۔اس آمیزے کوڈھک کرووے تین گئے گرم جگہ پر رکھودیں
- نان استک چین میں دو سے تمن کھانے کے چیج ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو درمیانی آئی پرایک سے دومنٹ ٹنگ گرم کریں۔ گھرآئی بلکی کرسکآ میز سے کی آڈی پیالی ڈال کرا تھی طرت میسیل کی اور ایک طرف سے میٹک کر فال لیس ۔ تمام آمیز سے ساسی طرح سے چین کیک
- بنا کررکتے جا کیں مصالحہ تیار کرنے کے لئے کڑائی میں آیک ہے دو کھانے کے بچھ ڈالڈا کو گئے۔ آئی کو درمیانی آئی پر تین سے پانی منٹ گرم کریں۔ تمام مصالحوں کو آلوسیت ڈال کراچی طرح طاعمی اورائیک بیانی پانی شامل کرویں اچھی طرح طاکر بکلی آئی برآ لو گئے تک کا کمیں

يريزنششن.

چین کیگ چیا کر پلیت میں رکھیں اور مصالح ذال کررول بنائیں۔ اےناریل کی چئی کے ساتھ ویٹی کریں۔ ناریل کی چئی بنانے کے لئے آوجی کشی جراوضیا، وو جری مرجیں، ایک جائے کا چچ سفید زیرو، دو کھائے کے چئی بہا بواناریل، دو کھائے گئی کجوں کا رس اور ایک چنگی نمک طائر ہیں لیں۔

ڻپ،

نان استک چین ند ہونے کی صورت میں ایک چھوٹی قالی پیاز کے آکر کا نظ میں لگالیں اور ہرچین کیک بنانے سے پہلے پیاز کو ڈالڈا کو کالگ آئل میں ڈبوکر فرائیگ چین یا تو سے پراچی طرح ارگزیں۔ چین کیک چپکے سے محضوظ رہے گا۔

اجازاءه

چاول دو بیالی ماش کی دال آدمی بیالی ادرک پهاموا آدمها چاستی کا تیجی اخرا ایک عدد فاللهٔ انورنگ آگل آدی بیالی

دو عدو ورمياتے

تجرفے کا مصالحہ: آلو (یوکور کے ہوئے)

حسبذالقه لالرق (كي موتي) 12 July 1 ميتقى داند ايك چوتفائي مائي كاليج كاوتى آدها جائے کا چھ آدهاجا عكاجي كزى يالله É.A. 愛出上日上 0/24 آدها واليكافئ ېلدى پىي بوقى والذاكوكك آئل جاركمانے كے في

espolation in the second



- نان استک جین شر تعصن بارجرین کو بالاسا پھاا کیں اور میدہ ڈال کر بھی آئی پر جو نیں۔ اس کے لئے کنازی کا بھی استعمال کریں
- جب میده انجی طرح بخن جائے اور خوشوں نے گاہ تہ اور انڈہ مجینے اور انڈہ کی تو انداز کریں اور انڈہ مجینے والے انداز کریں اور انڈہ مجینے والے انداز کی مستقل چلاتے رہیں تاکہ شنایاں نہ بنتے یا تیں۔ حسب پہندگاڑھا کرلیں اور تمک، سفید مرجی اور مسرڈ یا وقرار ان کردیں۔ وہائٹ ساس تیار
 - · وبائت ما أي وجولي التأثر أربي ن شاف كروس
- و بل روفی کے سائس کو مختلف شکل میں کاٹ لیس۔اس کے ایک گلزے پر چکن کا پیٹ لگا ئیں اور دوسرے گلزے سے اچھی طرح بند کروس

کڑائی میں ڈالڈ اکو کٹٹ آگ کو درمیانی آئی پرتمین ہے
چارمنت تک گرم کریں۔چکن قضر کو افرے میں ڈیوکر
گولڈن ڈرائی کرلیس اور شاکی کا غذیا نشر جیر پر خال لیس

يريزنشش ،

ٹمانو کچپ کے ساتھ گرم گرم ڈیٹر کریں۔ ڈیٹر روٹی کے سائس کو گول کا ٹیسٹا کہ منہرے تلنے پر وہ بالکل چکن قامِر نظر آئیں۔

ئپ

وہائٹ ساس کو دو سے تین دن کے لئے airtight ڈے میں بندکر کے فریج میں رکھا جاسکتا ہے۔

اجزاءه

چکن (ابال کرریش کی دونیال

سب دانکت

سب دانکت

مسرو پاؤور آدر آدما چاکی گئی

مسرو پاؤور آدما چاکی گئی

میره دوکمانے کی گئی

میره دوکمانے کی گئی

کلفتن یا مارجرین دوکمانے کی گئی

دوکمانی دی باروسود

دوکمانی دی باروسود

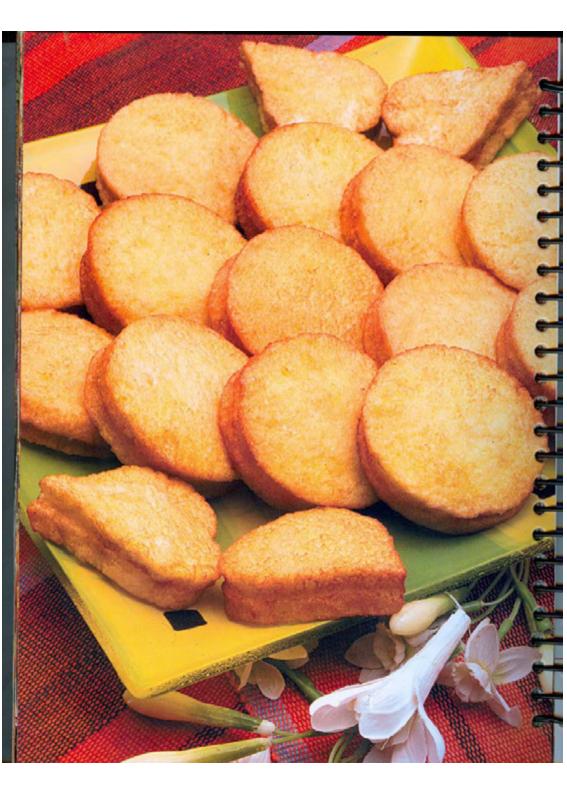
دوکمانی دو سود

252

دُ الذَّا لُوكِكِ آئل

الدور كوالي من المساول و الموادر المار الموادر المواد





- دال شی چینی، کھویااور ہادام سے اٹھی طرح ماالیں
- وليكى من جاركهائے كے فيخ ذالذا كو كائے آكل كو درمهاني آپنج یرود سے تین منٹ گرم کریں اور دال کے تلیج کو فوشیو آئے
- تك بحوثين يولي = الأركين اوركمل طور برشاندا كرلين آئے میں تمک اور دو کھانے کے فیج ڈالڈا کو کگ آئل
- شال كرك بخت ما كونده ليسدوي سے يندرومن ك ليظمل كر تيل كيز ين ليك كرد كدوس
- گند ھے ہوئے آئے کے بیڑے بنالیس ۔ان کے درمیان یں گڑھا ساکر کے دو کھانے کے چیج دال کا تھیجر جرکر اچھی J. J. L. L. b
- عِلْكَ بِاتَّهِ عِينَ كُرُونِ مِن يِرا عِلْي كَامْرِ حَروب تَمِن كمائے كے فيح والذاكونك أكل وال كرفراني كرلين. جب ایک طرف ے اچھی طرح مک حائے تو بلٹ کر ودسرى طرف ساى طرح سے ذالذا كوكاك أكل ذالح و عسيك لين

reference reference to the second

· چېونی د پېکې شرياطي کا کودا ، نمک ، لال مريقا، زېرو، گو اور دو کھانے کے فیج ڈالڈا کو کاگ آئل ڈال کر جکی آئی ہے يافى عامة مديك إلا كريولي عامارلين

يريزنشش ،

كرم كرم يوريان آمني كساته ويش كري-اس ڈش کو محروا فطار کے وقت ڈیش کیا جا سکتا ہے۔

ہے کی وال کے بجائے کوئی اور دال بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

الارى كايزاء:

يخ كى دال (أبال كريم دينايس) دويالي حبذائته

چەنى چىنى ایک پیالی تحويا

آ دهی پالی بادام (شيري) 强人之场的

8 L 2 150 (282)2

آ دهاکلو آثاياميده والذاكوكك آكل حساخرورت

1715 JT

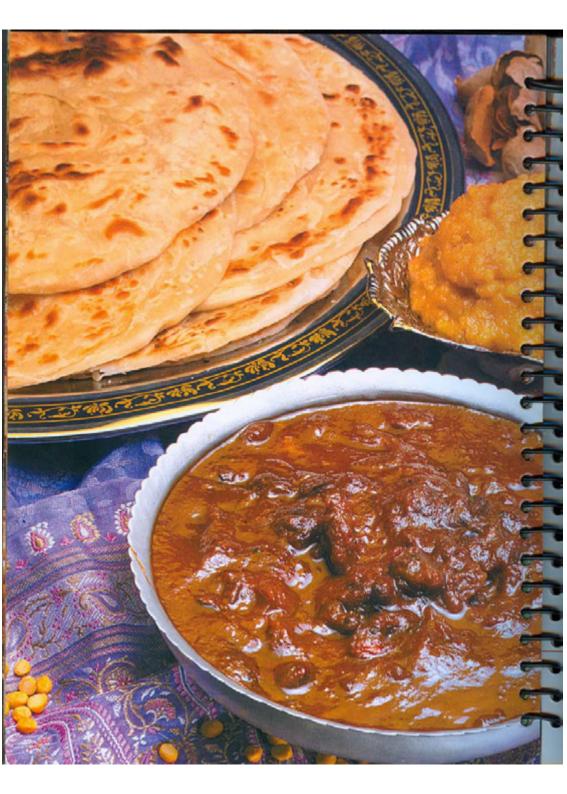
الى كاكودا دويالي آ دگی پیالی حبذائقة لال مريقا يهى بوئي آوها ما يخ كالحج 1202 سفيدزمره (الون كراهاموا) دُالدًا لُوكُكُ آكَل

822

على ول في مال المال المال المال المال والمال ماله كال عرايال في مدون الريق في الماس







- چاول اور وال کو علیحد و علیحد و رائے تجر بینگودی اور دونوں کو ملاکر باریک فیس کیس۔ پگرلیسن، ممک، وی، تغییر، الل مرح، ہرا دھنیا، مینتی اور ہری مرچیں شال کردیں اور ذھک کردوئے تین گھنٹوں کے لئے کرم چکہ یر دکھادیں
- الكي با ميزا منائے والے ساتھ كو ڈالڈا كو تنگ آگ لگا كر ڈھو كلے كا آميز و كيسيال ہيں

Treer preserve

000000

- ما شجے کے ناپ کی وجیجی میں پائی اُپالیں اور اس پر مانچے رکھ کرتمیں سے پیٹیش منٹ تک پکا کیں
- وصو کلے کے درمیان میں تلی وال کر چیک کریں۔ تلی صاف کل آئے پر چو اپ ے آتارلیس ورشتین
- یں ماک س کے پر ہوت کے اور میں اور ان اور انداز عوار من تک مزید کا کی
- ڈالڈ اکو نگ آئل کوفرائیگ چین میں درمیانی آئی پرده سے تین من بالا گرم کریں اور گھار کے تمام مصالح ڈال کرفرائی کر کے وصو کلے پرڈال دیں
 - المنذا موني وهو كل ك جاور تكو كات ليس

پريزنششن ،

لبین کی چنتی کے ماجمد فیٹن کریں۔ لبین کی چنتی بنانے کے لئے دس ہارہ جو یہ بہن کو پانٹی سے چیچ جابت لال مرچوں کے ماتھ تو ہے پر سینک لیس اور دو کھانے کے چنٹی فرالڈ اکو کٹات کل طاکر جیس لیس ۔ آخر میں چنگی جرشک شال کردیں۔

ئپ:

جاول اور وال مِینة وقت آدهی بیالی سوڈا واثر شال کرنے ہے ڈھو کے جلدی پھولیں گے۔

چنے کی دال تمن چو تمانی پیالی لبسن پیاموا آدھا جائے کا آگئ

تك حبذاكته

وى دويالى غير پاؤۇر ايك چائے كا گئ لال مرى مىجى بونى تا دھاجائے كا گئ

آ وها چائے کا تکا آ وهما شعبی

ہراوھنیا پہاہوا آدمی کھی تازہ منتمی کے پیٹے (پے ہوے) آدمی کشمی

بری مریق (نی برئی) دو عدد

والذاكونك آكل ووكما نرك

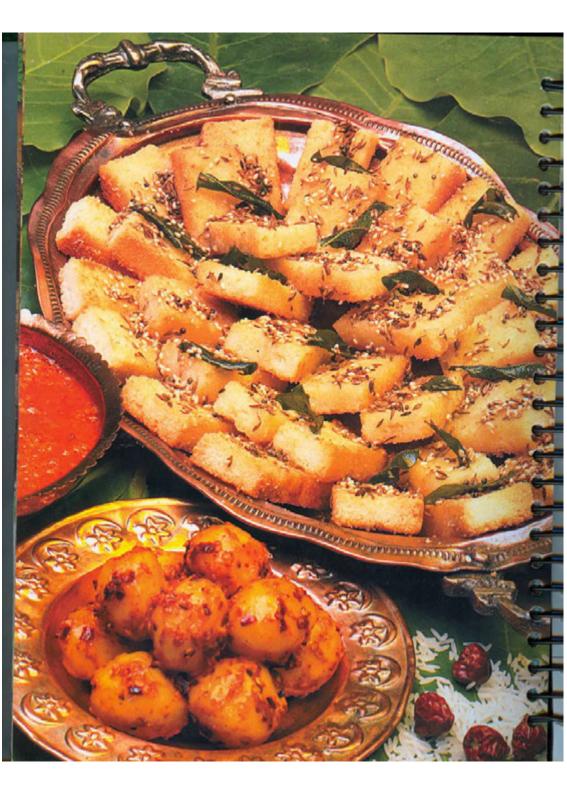
بكمارك كے:

كَرْئِيهُ الْمِنْهِ الْمِنْهِ الْمُنْهِ الْمُنْهُ الْمُنْهُ الْمُنْهُ الْمُنْهُ الْمُنْهُ الْمُنْهُ الْمُنْهُ اللّهُ الْمُنْهُ اللّهُ الْمُنْهُ اللّهُ اللّ

. . .

ومو كل دولي بعارت كي الك خاص ال بجر ديت باندكى جاتى ب-





- رہی میں ایک ہے دو کھانے کے فیٹی ڈالڈ اکو کٹگ آئل
 ڈال کرورمیانی آئی پردو ہے تین منٹ ہاکا ساگرم کریں۔
 ٹیراس میں بیاز کو ذراسازم ہونے تک فرانی کریں
- پر ڈالڈا کو کگ آئل میں مٹر، نمک، لال مری، بری مریش، براد صابا، اناردانداور سو یاڈال کردو ہے تین منٹ تک اچھی طرح ہونیں۔ ڈھک کر بھی آئی پر وس پندرومنٹ تک پکائی اور چو لیے ہے آتار کر مشارکرلیں
- آئے میں آسک اور چار کھانے کے بچھ ڈالڈ اکو کگ آئل ڈال کر اچھی طرح کا کو موسی کیمل کے کیلے کیڑے میں لیپٹ کروس سے جدر و منٹ کے لئے رکھ ویں
- آئے کے ویڑے بنا کیس اور ہر ویڑے میں ایک کھانے کا چھ منز کا مجرے بھریں۔ ہاتھ کو کیا کر کے ویڑے کو اچھی طرح بند کریں اور دس سے چدرومن کے لئے فریخ میں دکھویں

عیڑے کو بلکے ہاتھ ہے قتل کر روٹی بنالیں اور تو ہے پہر
 ڈالڈ اکو کائے آئی کے ساتھ فرائی کرلیں

پريزنششن ،

سبزی کے اچار یا ہری چنی کے ساتھ گرم گرم چیٹ کریں۔ ہری چنی بنائے کے لئے ہراد حنیا ایک طبق ، پودینڈ ایک مشعبی ، ہری مرچیں آٹھ ہے وئل عدد ، مشعد زیرہ ایک چاہے کا مجھی ، نمک حسب ذائقہ ، افلی یا کیری حسب ضرورت اور نہیں چارے چھ جوئے لے جس سے امام میں استارے۔ اشیا وکو دھوکر باریک چیل کیں۔ من بدارچنی تیارے۔

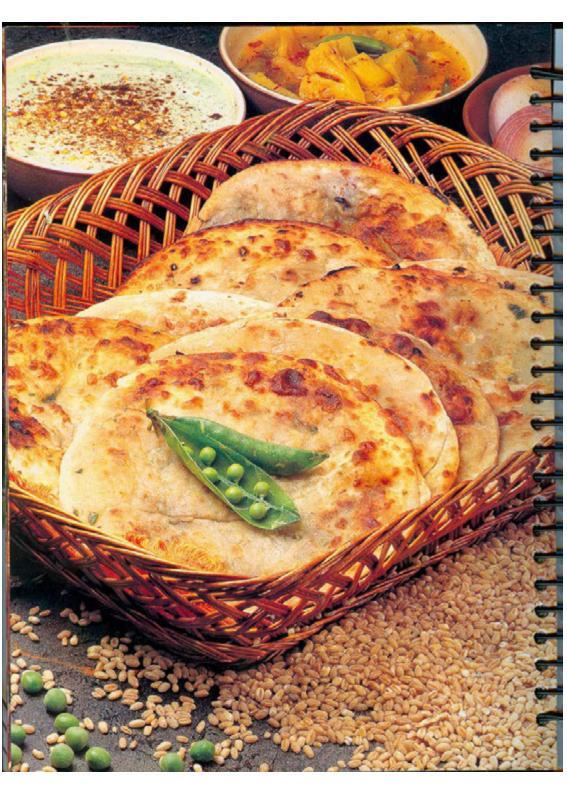
بہتر نبائ کے لئے انار دانہ دھوکر دی سے پندر و من بھوکر دھیں اور گھر چیں لیں۔

اجزاء

آدهاكلو (ショビョルンリイン) حب ذائقه 2 آ دها ما ي كالحج (500) 3000 ياز (بريك تي يوتي) أيك عدد درمياني دوكعائے كے بي اتاردانه برى مرجيس (باريك كلي يونى) حارعدو أبكشي برادهها (باريك كابوا) ایک شعبی اويا (باريك كابوا) آبك كلو 27 2 65 والذاكوكك آكل

منزائی سے دو سے تھے مختواکر نے سک کے سب سے پہلے ایک لیا یافی علی ایک کو نے کا کار کر اور ایک کو اے کا کی گڑی ال کر ایال نگرید اس میں کہا کا محتلے ہوئی اور کے مند تک ایک رسیمان کر فضط ہوئی گڑو اور میں اور حسب خود دند پاکستان کر فرح دیش د کھوری ہے۔





بارى

كاوتى

سونف

فابت وحنيا

- وهجي بين ألوكو حفظ سيت يافئ بسات من أبالين اور پر چیل لیں۔ بہت احتیاط سے برآ او کے چھے كراس كث لكا كي تاكدورميان عالو النائديات
- میتنی داند، کلونتی، سولف، دحنیا اور رائی کو موتا موتا کوٹ لیں ۔ پھرنمک ، لال مرج ، بلدی اور اپچور کے ساتھ ملالیں ۔ فرائیگ ہین یا دیکھی میں ایک کھانے کا چچ ڈالڈا کو کنگ آئل ڈال دیں۔ ان مصالحو*ں کو* درمیانی آئی پر ذراسا یانی کا چیننا دیتے ہوئے تین ے جارمنٹ تک بھون لیں
- الجيحي طرح شنذا بونے رتھوڑ اتھوڑ انکیجر آلوؤں میں پھر كردباد باكرر كلتة جائمي
- كرُ ابي ما كمر _فرائيك عن مِن الدُاكو كُلُ آكل اتَّا مرم کریں کہ آلوا چھی طرح ہے ڈیپ فرائی ہو جا کیں۔ ایک وقت میں دودوآ لوذال کرؤیہ فرائی کرلیں
- بھاری پیندے کی دلیجی میں تمام فرائی کے ہوئے آلو رکھ کر کیموں چھڑک ویں۔ ڈھک کریائج ہے سات من تك بكى آغير رومي) يكاكي

پريزنشش ،

ہرا دھنیا چیزک کر کھانے کے ساتھ سائڈ ڈاش کے الور پر یاجائے کے وقت کرم کرم چیش کریں۔

لیوں کے رس کے بجائے جارے جو کھانے کے گا المی کارس بھی استعال کیا جاسکتا ہے۔

ایک کلو حب ذائقه لال مرق (على بول) E 62 1699

ايك يائے كائے هيتنى دانه ايك مائ كاشي

ايد مائ ايك وإت كانتي

2 - Les أيك مإكا كالتي

عاركمائي كافح الچور (آمري سوكلي كمنائي) ليول كارى

وارع يوكان كافح حبخرورت

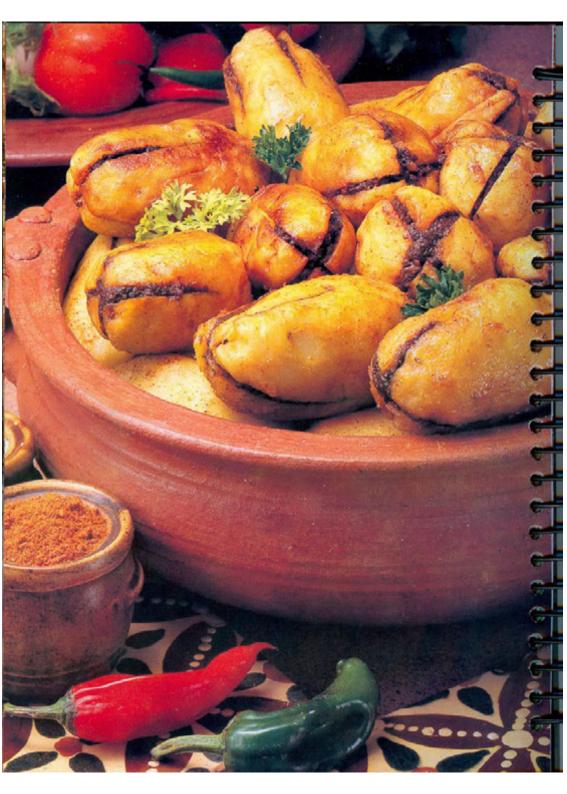
سحائے کے لئے،

والذاكوكك أكل

براوهنیا (باریک تنابوا)

کیزوں پر میکا چیکر کے نتان وہ کے کے کیے پہلے ان پر دف نیس ۔ کارفوٹ پائی کیزے وہ نے دانا پاؤ دیدا کر ہوئیں۔





منس منی بیگ

ادسة خران كرلدايديش

تركيب

- ویجی میں ڈالڈا کو کگ آئل کو درمیانی آئی پر دو ہے تین من گرم کر کے لیس کو ایک من باکا سافر افی کریں
- و گارای میں قیمہ، نمک ، پیاز ، کالی مری اور نماز کا چیٹ شامل کروس
- اچھی طرح ملاکر درمیانی آگئی پر ڈھک کرائی دیر پاکسی
 کہ قیمے کا اپنا پانی شکل ہوجائے۔ چولیے ۔ اتار کر شفتہ اگر لیسی
- منی بیک بنانے کے لئے میدے میں تمک اور دو کھانے کے بی والذاکونگ آئی وال کر شندے پائی سے آٹھ ہے دیں منت تک انجی طرح کوندھ کیں
- کند ہے ہوئے میدے کے بیڑے ما کر چھوٹی چھوٹی
 پوریاں قتل لیں ۔ان کے ورمیان بخنا ہوا قیدر کھ کر
 بوگلی کی شکل جس معالیں

receptable to the property

کُڑ ای بیس ڈ اللہ اکو کاگ آئی کو درسیانی آئی پر شین
 یا نی منٹ گرم کر کے بیٹلے ل) کو گولڈ ن فرائی کر بیس

پريزنششن ،

ہری پیاز کی ہاریک پٹی پوٹلع ل کے درمیان میں ہاتھ ہ دیں اور ٹماٹو کیے ہے ساتھ وٹی کریں۔

ڻپ.

قیمہ بھرنے سے پہلے انچی طرح شنڈا کر لیں تاکہ پوللیاں پہننے سے محفوظار ہیں۔ اجـزاء، تِـ 200 گرام

نگ حب ذائقہ ابین بیاءوا ایک جائے کا قبح

ياز (باريك كريوني) ايك عدد درمياني

كالى مى كى يولى ايك عالى كالتي

لى ئۇلۇپىرى دوكىيا ئىڭ ئۇ ۋاللە ئۇلگىلى دوپىتى كىيات ئىڭ

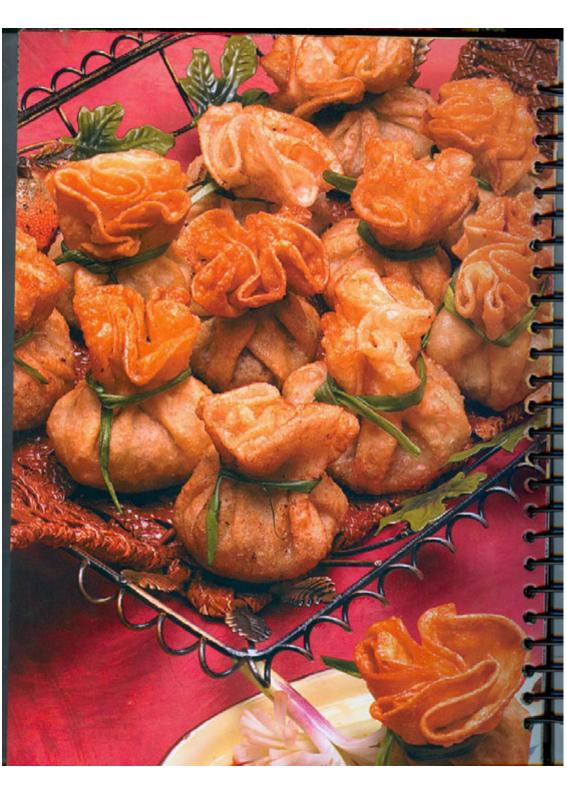
منى بيك كے لئے:

میده آدهاکاد ک حسب دانک دالشان کاکس درگها نام کاکس ادر

26

مودون عمل كالأنك جائدة أكيد يوالما بالى عمل كيد الله الموري كالإودروال كريكس كريس عدودون كالمراف عمل من كالإودروال مديد





الداكادسة خران كولكايديش

تركيب

- آلو كي بحرت مين تمك، لال مرق، كالى مرق، خابت وصليا، سليد زيره، جرا وصليا، جرى مرفض اور ليمون كارس ذال كرا يجي طرح طاليس. ليحر يا في سے وي منك كے لئے فريج مين ركودين
- ساس بین میں گوکو چار کھانے کے چھچ پانی کے ساتھ دو سے تین منٹ تک بھا کرشیر و ہمالیں
- میده شرائک، میضا سودا، اجوائن اور گو کاشیره ذال کر پانی کی مدد سے خت ساگوند دلیں۔ اس کولمل کے سیلے گیڑے شل لیبٹ کردی ہے چدرہ منٹ کے لئے ایک طرف رکھ دیں۔ گیررونی کے بیڑوں کی طرح سے جھوٹے جوٹے میڑے بنالیں
- ویڑے کے درمیان میں گڑھا ساکر کے ایک کھانے کا
 کی آلوکا میرونہ کردیں اور ہاتھوں کو گیا اگر کے ویڑے کو
 اکبی طرح بغد کردیں ۔ وی سے چدرہ منٹ کے لیے
 فریخ میں رکھ ویں

دوبارہ ہاتھ کو گیا کریں اور پیڑے کو تشیلی پر رکھ کر باکا سا
 ہا کیں۔ کر اسی میں ڈالڈ اکو کٹل آئل کو ٹیٹن سے پاٹی گا
 منٹ درمیائی آئی پر گرم کریں اور چور یوں کو گولڈ ن
 براؤن ہوئے تک ڈیپ فرائی کر لیں
 ہا کہ کا غذیا نشو پہیر برنکال لیں
 ہا کہ کا غذیا نشو پہیر برنکال لیں

پريزنشش ،

کچپ یا برے مصالے کی چننی کے ساتھ گرم گرم ویش کریں۔

ڻپ

پکور اول کو تلفے سے پہلے وال سے چدرہ منت کے لیے فرق ش رکھ سے زیادہ خشہ فتی ہیں۔

اجـزاء:

آ دحاکلو آلو(أبال كرجرة بناليس) حب ذائقه ايدوائكا في لال مريق (عني موتي) كالى مرية (مولى منى يولى) آ دها ما ي كالحي ایک کمانے کا چج غابت وضيا آدها مائے کا جی سنيذيه جارے فیرو برى مرقص (باريك كى بوئى) أيكشعى مرادهنیا (باریک کابوا) حاركمانے كے بيخ ليمول كارى آ دھاکلو ميده آدهاما 2كافئ ينحاسوؤا أيك چوتھائي مائے كاچھ اجوائن الو (يايو) 8-62 Los والذاكوكك أكل 255

تا بندادی کے رکال کھوالے کے کے لکے اور کا کھوالے کی استان کے کاری صاف کری۔ اور کر کا ایک مال مشاری کے کری صاف کری۔





- وال جس تمک، پیاز، وهنیا، پورید، بری مرکض اور لیمول کارس طاکردن منٹ کے لیے رکھ دیں
- سموس کو چرکانے کے لئے مید دیش تعوز اسا پانی ڈال کرگاڑ صاسا چیٹ بنالیس
- سوے کی پٹی کو ہاتھ میں لے کر کھونی علی میں ٹولڈ کریں۔ اس میں ایک کھانے کا گئے وال کا کمچر مجر کر دوبارہ سے ای عمل میں رہے ہوئے موڑ لیں۔ انھی طرح سے بند کر کے میدہ کے چیٹ سے چیکا دیں۔ سموسوں کوئی سے چدرہ منٹ کے لئے فریخ میں رکھ دیں
- کڑای میں ڈالڈا کوکٹ آئل کو درمیانی آئی پرتمن سے پانٹی منٹ گرم کریں اور سموس کو گولڈن براؤن فرائی کرلیں

پريزنشش ،

ا کلی کی چٹنی اور جرے مصالحے کی چٹنی کے ساتھ چیش کریں۔

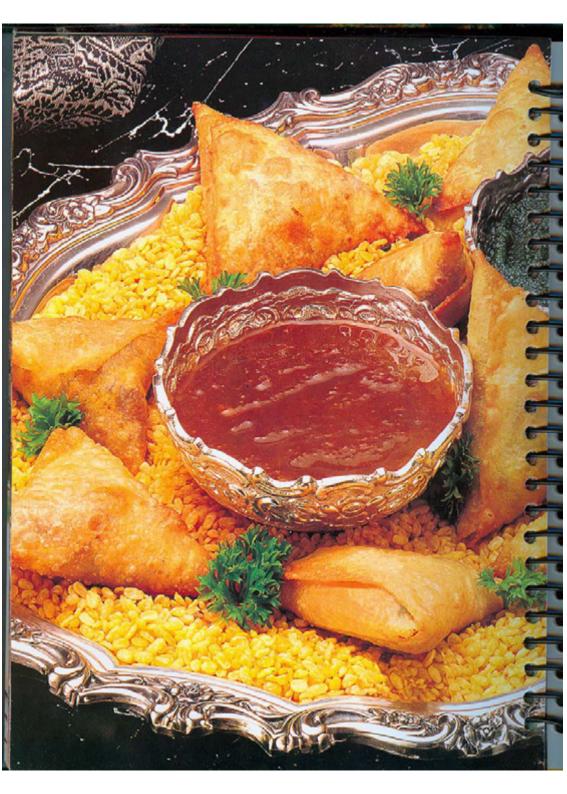
ئپ:

تلی ہوئی وال وستیاب ند ہوتو دو پیالی مونگ کی وال کواکی بیالی پائی شن وی سے پندرہ مدت بھگوکر رکھیں۔ پھر پانگ سے سات منت کے لئے فرائنگ بین شن بھاپ وے لین۔ پائی فشک ہونے پر استعال کریں۔

اجازاء

تلى بوئى مونگ كى دال de 200 حب ذا كله دو عدد درمانی ياز(باريك تي يوني) أبكشي مرادهنیا (باریک تناموا) آ دهی شعی الوويد (باريك كابوا) برى مرقيس (باريك كليونى) وارے يوسرو دوكهائے كے فيح ليمول كارى سموے کی پٹمال دو درجي EL2611 3.4.0 والذاكونك آئل 222

می دافن کی دوند یا کی کالی کاروب می می کالی کاروب می می کالی کاروب می می کالی کاروب می کالی کاروب می کالی کارو می کرد می کاروب کارو



- آلودُن کواُبال کر بجرته بنالین اوراس میں ہرا دھنیا، بری مرفتین، نمک، کالی مربق، زیرِ داور کیوں کارس ڈال کراچھی طرح ملا لیس
- ہوئے چھوٹے کوفتے کی طرح آلووڑے بنا کروں سے چدرو معن کے لئے فریج میں دکھوں
- آمیزہ بنائے کے لئے ثبین میں نمک، بلدی اور ال مربع طائمیں تھوڑ اٹھوڈ اپٹی ڈالنے ہوئے گاڑھا ساچیٹ بنالیں ۔وں سے چدرہ منٹ کے لئے ڈھک کرگرم چکہ پر کھوجی
- آلو درُوں کو ثبین کے چیٹ میں ایسچی طرح ڈپ کریں۔ گھرکڑائی میں درمیانی آئی پر ڈالڈا کو کگ آگل کو تین سے پانگی منت تک گرم کریں اور آلو درُوں کو گولڈن بماؤن ہونے تک ڈیپ فرائی کرلیں

الی کی چنی بنانے کے لئے تمام اجزا ملا کر بلی آئی ہے
 دن منت تک یکا کی اور چولیے سے آثار لیں۔ انھی طرح شغذ اگر کے صاف خلگ بوتل میں محفوظ کرلیں

پريزنششن ،

آ اووڑوں کوالی کی چٹنی کے ساتھ گرم گرم چیش کریں۔

ئپ،

آلووں کولیس مے محفوظ رکھنے کے لئے أبلے ہوئے آلووں میں دو کھانے کے چھے لیموں کارین ٹال کردی۔

ا**ڄــُزاء:** آلو ايکالو

ث حبذائقة

كالى مرى (مونى كى دونى) ايك جائے كا تھى

ہری مرچیں (باریک کی ہوئی) جارے چے عدد م

مشیدزیرہ (جون کر کا جوا) ایک چائے کا بھی لیموں کا دری میں کا دری کے کی کے ایک کے کی کے کا کھیا

مراوهنیا (باریک کناہوا) آیک شھی

: 2 Lox1

يتن دويال نمك حسبة اكت بلدى پسى بوق آدها با يسكا محق لال مرع بسى بوق ايك ما يسكا كا

الى كى چىنى كەلىنا:

دُالدُا لُوكِكِ آئل

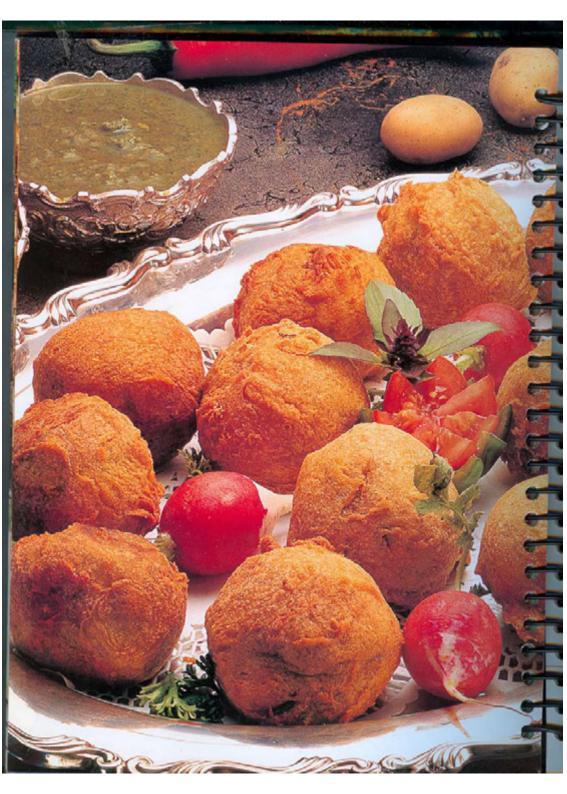
الحی کارس ایک بیانی حسب ذانند ممک حسب ذانند چینی یا گرد دوے تین کھانے کے تی لال مرج کہی ہوئی آدھاجا کے کا تی منیدز روز (مون کر کا اور) ایک جائے کا تی

262

کاروائی ایون کے بائی کا مدی ہے گرے کے لا ایک وائی بائی کے جائے کا گل مدک باؤد مثال کردی۔ خوال میں کرو بائی کھائے میں واجعے کے کا متعمال وکری۔







اجازاءه

ليمول كارى

ۋالداكۇنگ، ئىل

الماكا دسترخوان كرلدايديه

تركيب،

آلو اُبال کرشند کرلیں اور چیل کر ایک طرف
 رکھ ویں

• لېسن، مضيد زېړه، ېري مرچيس، پودينه اور ېراده نيا

لیموں کے رس کے ساتھ ملاکر چنٹی چیں لیں • کزاری یا فرائیگ چین جس والذا کو کا آئی کو

درمیانی آئی پرتمن سے پانچ منٹ گرم کریں اور چانی کو تمن سے جارمٹ کے لئے فرائی کرلیں

أيلي بوئ آلواور ثمك چنتی میں ڈال كر اچھي طرح

للائي اور ؤهك كريا في سات من تك بكي آئي ير (وم ير) يكاكي

پريزئششن .

ي الشي يا يوريول كرما تعد كرم كرم فيش كري-

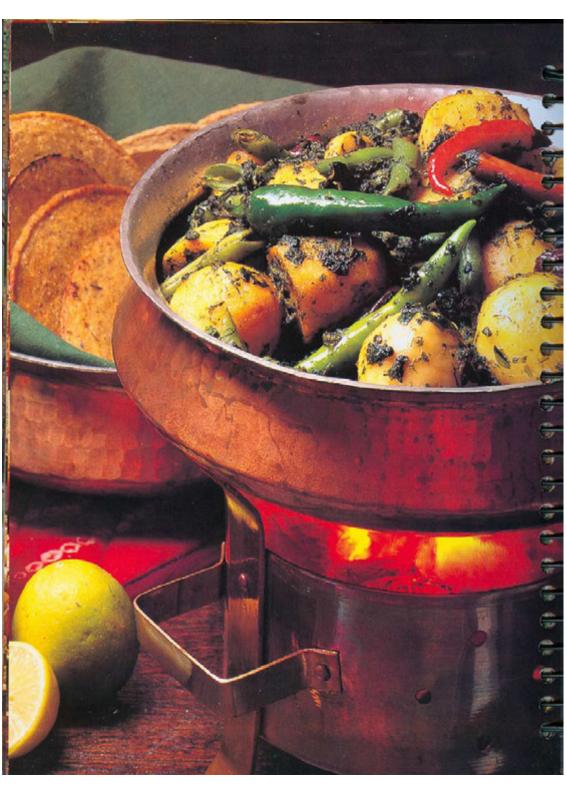
ئپ:

لیموں کو پچھ در گرم پانی میں رکھنے ہے زیاد درس حاصل کیا جاسکتا ہے۔

تین ہے جارکھانے کے چیج

جارت يوكمائ كافي

- Colydiane & 12 Oursend filt



- میده شن نمک، بیضا سوذا، اجوائن اور چار کھانے کے چچ ڈالڈا VTF بنائیتی ڈال کر آٹھ ہے دی منگ تک اچھی طرح گوندھیں۔ پھر طمل کے سکیلے کپڑے بیمی لپیٹ کردن سے چھرد دمنٹ کے لئے رکھ دیں
- دیچی میں ایک کھانے کا تکی ڈالڈ ۲ کا بھائی درمیانی آئی پر دو سے ٹین منٹ گرم کریں۔ تیمہ، ادرک بسن، کالی مریق اور ال اسریق ڈال کرائی دیم کھائیں کہ تیمے کا اپنا پائی شک ہوجائے۔ پھر ٹابت دھنیا اورزیرہ ڈال کردوسے تین منٹ بھون کیں
- چ لیے ہے اُ تارکراس میں بیاز، ہری مرتک ، ہرا دھنیا اور کیوں کارس مالیں اور ششاہوئے کے لئے رکھویں کچھر بول کے لئے آئے کے ویڑے بنالیں اور باتھے کو
- گیا کرکے جڑے کو ذراسا پھیا ایس۔ برجڑے میں ایک ایک کی تھے مرکز جڑے کو ایک طرح بند کریں اور دس سے چدرہ من کے لئے فرخ میں رکھ ویں

کڑائی میں ڈالڈا VTF ہٹائیتی کو درمیانی آئی پر تئن سے بائی منٹ گرم کریں، دوبارہ ہاتھ کو گلیا کرک ویز سے کو تشکل پر دکھ کر ملکا ساویا کیں ۔گرم ڈالڈا VTF مٹائیتی میں گولڈن براکان ووٹ تک ڈیپے فرائی کریں مٹائیتی میں گولڈن براکان ووٹ تک ڈیپے فرائی کریں

پريزنشش ،

برے مصالحے کی چننی کے ساتھ گرم گرم ہی کریں۔

مچورين كوشۋېيى ياخاكى كاغذير نكال ليس

ئپ

گذشے ہوئے میدے کو پکھ در گرم جگہ پر دیکنے ہے چکوریاں پھولی ہوئی بیش گی۔

اجــزاء:

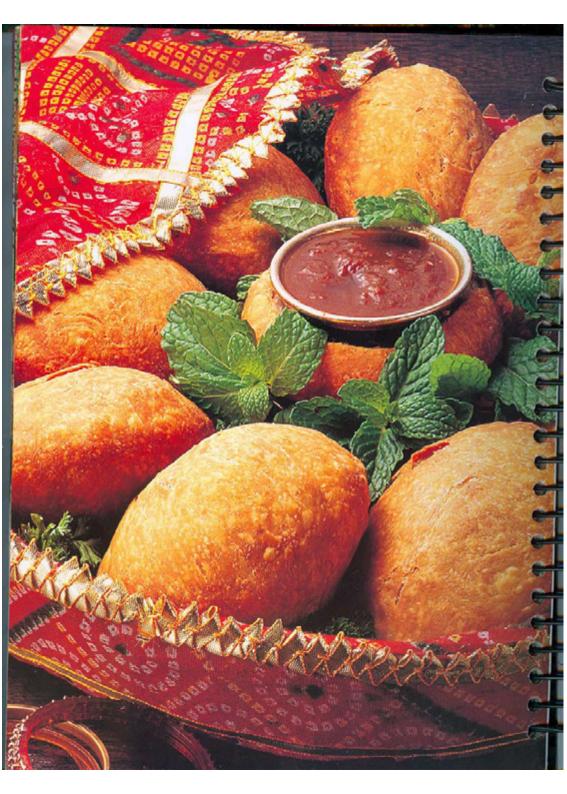
JE VTF WIS

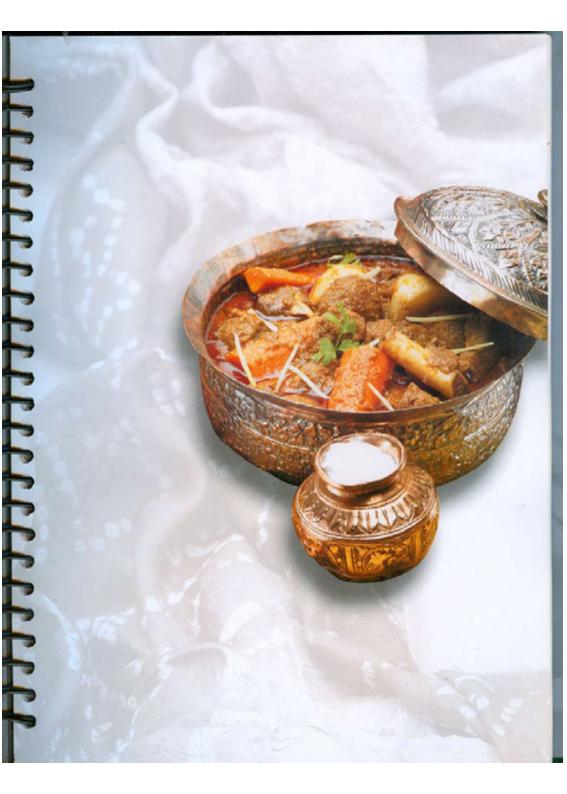
2	آ دھاکلو
_0	حسب ذائقته
اورك لبسن بساجوا	ایک کھانے کا بھی
پیاز (آفیت کی طرح کی ہوئی)	دو عدد درمیانی
لال مريق لهى جو كى	ايك چائے كائى
ها بت دهنها	800 100
كالى مريق كهى دوئى	آدها جا ڪا گئ
مليدزيه	ايدعائ كالجح
برى مرقص (باريك كى يونى)	تمن سے جارعدو
جرادهنیا(باریک کتابوا)	آيك شطعني
ليمون كارس	دوكعائے كے بيج
3.4.0	ایککاو
ميضما سوؤا	ايك جائے كائج
اجوائن	آدها جائے کا چی

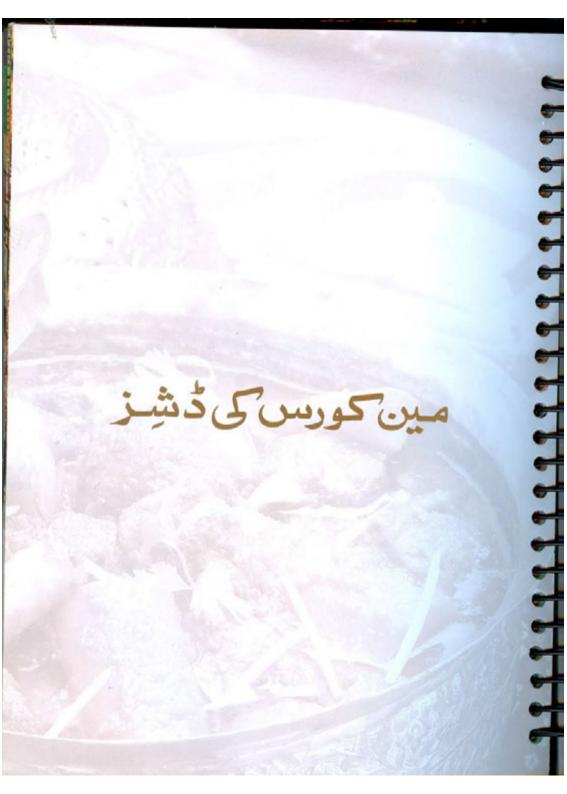
255

جندوی کوریک بازور کے کے لئے اُٹیں کیے کیزے یا تھے بی اپیٹ کر تھی۔









الداكادسترخوان كولدايديش

كوفية كاركب:

قیے یں کوٹوں کے تمام اجزاء ملاکر ایکی طرح بیں ایس اور پکھ دیے کے فرق میں رکھ دیں۔ چھوٹے ایس اور کی میں کا دیا کر گروی تیار ہوئے بھی کوٹے بھا کر گروی تیار ہوئے بھی کھی ہوئے بھی دوبارہ فرق بھی کھی

مريى كاريب:

- بزے سائز کی دیکھی میں ڈالڈا کو کگ آگل کو درمیانی آٹی پر تین سے پاٹی منٹ گرم کر کے ٹابت گرم مصالحہ ڈال دیں۔ جب کڑ کڑائے گئے تو پیاز ڈال کر شہرا فرائی کرلیس
- ادرک لہن، تمک، مفید مری، زیرہ اور دی شامل کر کے دو سے تین منت تک جو ٹیں۔ پھڑکو فٹے ڈال کرائتی ور بھوٹین کے تمل علیمہ وسے نظر آنے گئے

- دوده ذال دی اور جب أیال آجائے تو کریم ڈال کر دیکی کو کیڑے ہے چکڑ کر باکا سابلالیں
- بری مریش، برادخیاادر بهاجواگرم مصالحه چیزک کر پای ساست مندیک بھی آئی پر(وم پر) کا کیں

پريزنئيش ،

وش میں نکال کر کر کم اور بادام سے تھا کر اُلم ہوئے جاولوں کے ساتھ ویش کریں۔

ڻپ:

چکن کے کوفق کو زیادہ ند پکائیں ورند سخت ہو جائیں گے۔

: カスレンさら

چکن کا قیمہ ائك كلو ائك كمائے كافئ ادرك ليهن بياجوا حبذائته سفيدم رية يسى جوكي ائك كمائے كالچج 822 Luss ناريل بيا وا بري مرقص جارے تھے مدد آدمی شحی براوحتها عاركمانے كافئ بادام جاركهائي عاركمائے كے بي وَ بل روقی کے معالی 3,693

:41712625

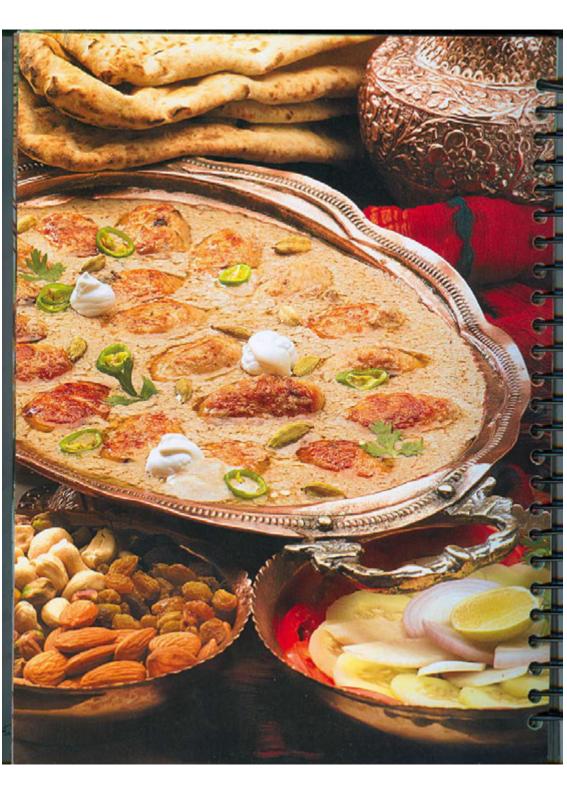
ماز(ارك كي يوني) ووعدو ورمياني ادرك لبهن بيابو الك مائكا في حب دائد ايك جائے كا تج سفيدم ريالهي ووكي ايك وإئ طيدزيه ايك كمائے كاچي ثابت كرم مصالحه دويائي والى (پوينزايوا) ايديالي 65023 آ دگی پیالی گرم مصالحہ بیاہوا ائك كمائے كاسي برى مرجيل (باريك كلي بولي) تتمنوے جارعدو آدى شي برادحنيا (باريك كناءوا) والذاكوكك آئل آدهی پهالی

سجا <u>تر لت</u>،

فریش کریم آدمی بیالی چیل بوئیادام آشدے دی عدد

كي يك كري الراد في المواد الما المواد المواد في المواد ال





دالداكادسترخوان كولدايديش

تركيب

چکن کو چلی ساس، سرکه ، سویاساس، نمک، سلید مرخ، چینی اور جائینیز نمک لگا کرآ دھے گھنے

کے لئے رکھ دیں • ویکی بھی ڈالڈ اکو کگ آئل کو درمیانی آٹھ پر ٹھن ہے

یا کی منٹ گرم کر کے ایسن ڈالیس۔ آیک منٹ کے بعد چکن ڈال کر تیز آ کی برگولڈن فرانی کر کے نکال لیس

یسی در اس بریزا بی پر تولدن کرای مرسال می است ای دیگی میں انداز کا چیت، اندائو کچپ اور یخی شال کر لیس میک اور قابت ادل مرفیص وال کر گاڑھا ہوئے تک کیا کیم اور چکن وال کر آبال آئے

رس sizzler plate (او ہے کی پلیٹ جو کہ بازار شنآ سائی سے دستیاب ہے) کو درمیانی آغی پر دس من کے لئے چو کیے پر گرم کریں اور مجھورین کو اس

The best of the best of the second

مين قال كريش كرين

پريزنشش ،

ہری پیاز، گاجراور شلہ مری ہے مہا کر اُلجے ہوئے چاول یافرائڈ رائس کے ساتھ گرم گرم چیش کریں۔

ڻپ:

یخی بنانے کے لئے دیکھی میں اوساکھومرفی کی بڈیوں کو جار ہے چو بیالی پائی کے ساتھ اتن ویر اُپالیس کہ آخر بیاا کیا بیائی بیٹی رو جائے ۔ بیٹی کو بیک سے محفوظ رکھنے کے لئے اس میں آبال آنے کے بعد ایک چوٹی چوٹی چوٹی ہو بیاز اور دو چار ہاری مرحض شال کردیں۔ کی بیان کے عبائے بازار میں وستیاب ایک سے دو چین کے بیٹی کے بیائے بیائی پائی میں طل کر کے بھی استعمال کئے جا بیجے ہیں۔

اجناء

غابت لال مرجيس

سندمري يسي بوئي

5,

موياماي

ملی ساس

چينې

جائيين فيك

فمازكاجيث

48912

چکن (افیر بندی کی بردیاں) ایک کلو نمک حسب (اکت

لبسن بهاءوا الكيكمائ كالمخيخ

جارے چوہدو ایک کھانے کا چی

دوے تین کھائے کے فیج

جاركمائيك

دوکھانے کے چیچ

ايب ما عام تي ايب ما عام تي

أيك بيالى

أيك پيائي

ایک پیالی جارکھائے کے جج

والذاكونك آكل

یخنی (نے ویکسیں)

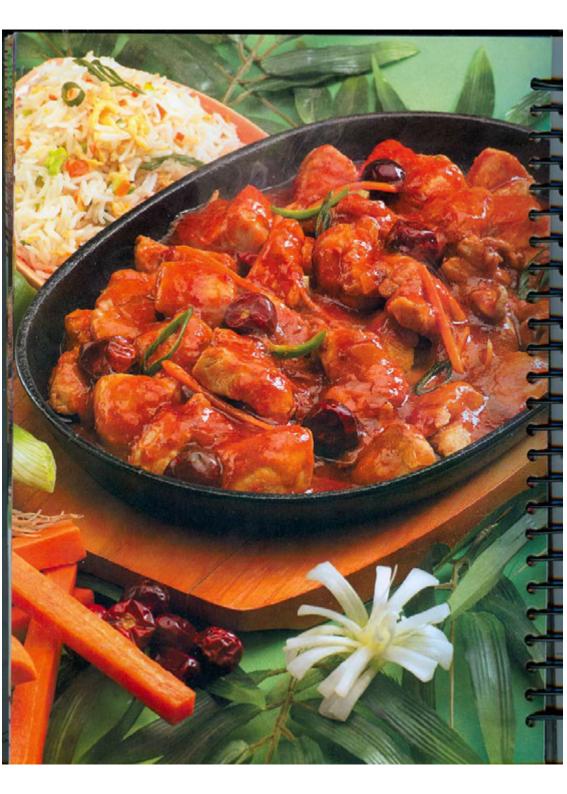
سجائے کے لئے:

بری بیاز (ہاریک کی ہوئی) دوکھانے کے گئے گاجر (ہاریک ٹی ہوئی) دوکھانے کے گئے

شمارمرق (باريك تى دولَى) دوكمانے كے جي

الماروس المحلوق کے کے الماروس کی جاری ہیں۔ ور الدی فائد میں ال کو فائد کر سیاست بوروست کا کی ساتھ اس کے المار المحل کی الدی المحل کی الدی المحل کی الدی المحل کی الدی وی سیاست کی المساح کی المحل کی تحلیم کی المحل کی الدی المحل کی الدی المحل کی الدی المحل کی الدی المحل کی المحل کے المحل کی المحل کے المحل کی المحل کے المحل کی المحل کی





دالنداكا دسترخوان كولدايديش

تركيب

- حیجی میں والذا کو کلگ آئل کو درمیانی آگی پرتین ہے پانچ منٹ گرم کر کے ٹابت گرم مصالح وال ویں۔ جب کو کڑائے گئے تو پیاز وال کرمنبر افرانی کرلیں
- ادرکے لیسن ، بلدی اور زیرہ ؤال کر دو ہے تین من تک کچھ چلا نیم اور پھر ٹمانر شاش کر کے انٹی ویر پکا کی کے ٹماز کل جائیں
- جب ٹماٹرا چی طرح گل جا ئیں اورایک پیب کی شکل
 هی آجا کی تو چکن ، ٹمک ، الل مرح ، پها بواد هنیا،
 پها بوا گرم مصالحه بری مرقی ، براو هنیا اور پودید ڈال
 وی ۔ چروی ڈال کر اچی طرح ما ئیس اور ورمیانی
 آجی کے باروسے خدرومنٹ تک کا نمی اور ورمیانی
 آجی کے باروسے خدرومنٹ تک کا نمی
- چاولوں کو تھوڑے ہے ثابت گرم مصالحے کے ساتھ ایک ٹی (محمل أیلنے ہے تین چارمن پہلے) اَبال کر تھائی ہے یانی جمان لیس

- یزے سائز کی دیچھی بیس چکن کو پھیلا کر رکھیں اور اس کے اوپر چاولوں کی تہد نگاویں۔ وووھ بیس زروے کا رنگ اور کیوڑ واپسنس ملا کرچاولوں پر چیزک ویں
- ویکی کو دھک کر چدروے میں معد کے لے گرم تو بر روکز کئی آٹی پر (مربر) پاک

پريزنشش ،

را کة اور ملا و کے ساتھ ویش کریں۔

ثب

چاواوں کو آبالئے سے پہلے پندرہ سے بیس مٹ تک بھگو کررکھیں۔

اجزاءه

سوا کلو 30 آبك كلو حاول دوكمائے كرفي اورك لبسن بياجوا حساذائة 2 تين عدد درمياني بِيارْ (باريك كَلْ بُولْيَ) (シャンニット) かん الد عدد درمهائے أيك يماني وى (پينزاءوا) ايك وإكا كا 0/12

بلدى ئى يونى الك جائے كائى الى مرى ئى يونى دوكھائے كے تاتى دخيا بيا يوا الك كھائے كائى

الكي كان الك

ہری مرجیس (باریک آن ہوئی) چھے آ ٹھ تعدد ہراد صنیا (باریک اناہوا) آ و حکی تضی

يود پينه (باريک کاموا) آ و گاشمي

البت كرم مصالح ووكمائ كافيح

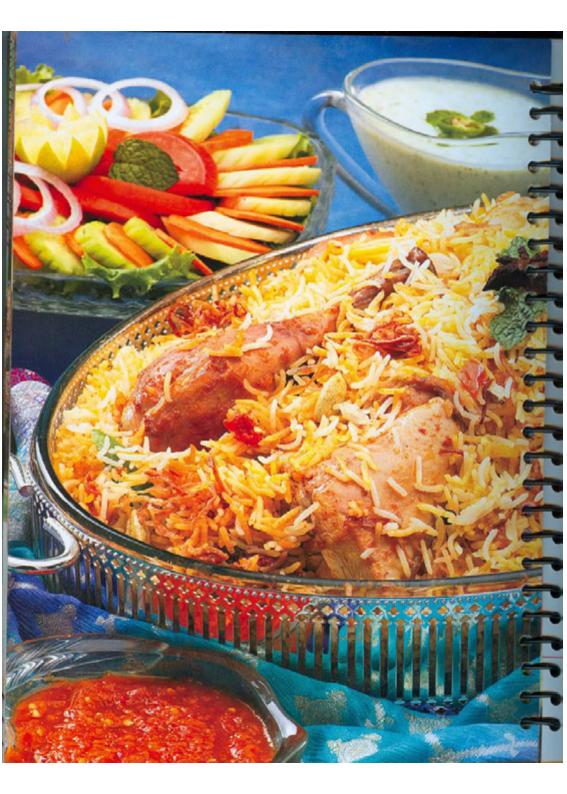
زردےکارنگ ایک چکی دورہ آدگی پیال

کور وایسنس چند قطر ب

والثراكوكك أكل ايك يالي

ئے چادان کو اگر زیادہ دان تک محقوظ رکھنا ہوتو 50 گرام قابت الل مرتش 10 کلوچادان شی دال کر رکھ دیں۔





دالداكا دسترخوان كولدايديش

تركيب:

- چکن کے کوروں کو دو ہے تین نیز ہے کٹ رگا کر اچھی
 طرح وجو لیس اورصاف کیڑے ہے حک کر لیس چر
 اورک لہمن ، نمک، الل حریق ، شتگاش ،گرم مصالی،
 کیا بیچتا ، چکی اور تی ہوئی بیاز اور ودی لگا کر چکن کو دو
 ہے تین گھنٹول کے لئے فرش شی رکھ دیں

 کو بیکٹ کو جو لیے بررکھ کر اچھی طرح دیکالیں
 کو سکا کو جو لیے بررکھ کر اچھی طرح دیکالیں
- و پہنی میں مصالحہ کی ہوئی چکن ڈال دیں۔ پچ میں فراک بھی با پیاز کا چھاکار کھ کراس پر کوئلہ رکھ دیں۔ کو نکے کے اوپر ڈالڈا کو کگ آئل ڈال ویں اور فورا ڈھک ویں تاکہ دحوال دیکھٹے یا ہے
- پندرہ سے میں منٹ بعد کوئلہ نکال کرچکن کو درمیانی آٹی پر اتنی ویر پکائیس کہ پکن کا اپناپانی اچھی طرح خشک ہوجائے

· الرياعة من بكى آفى يهاكر جولي الارايس

يريزنشش ،

یوی پلیٹ میں ٹکال کرسلاد ، رائند اور ٹان کے ساتھ ویش کریں۔

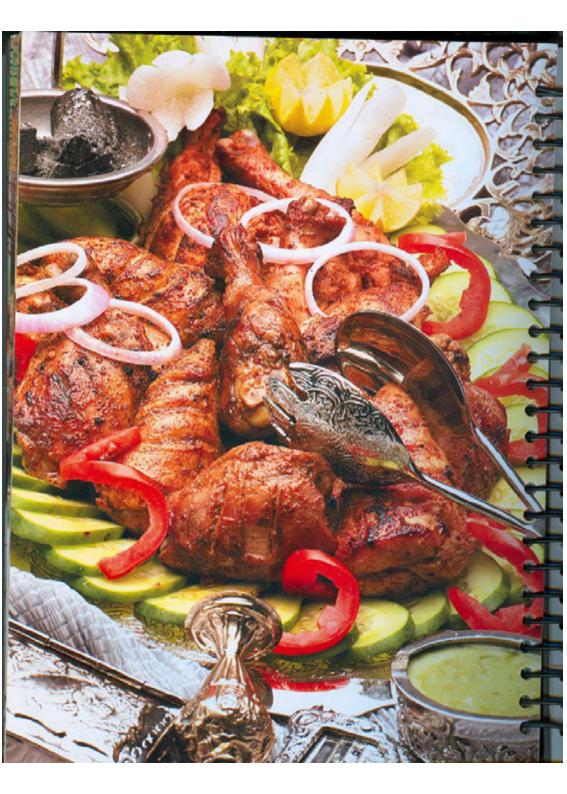
ئپ،

رائد منائے کے لئے آیک پیالی دہی چینٹ لیں۔ اس میں آیک چکی نمک، آ دھا چاہے کا چھ کہی ہوئی کالی مرحق اور آیک چائے کا چھ مجمون کر پہا ہوا سقید زیرہ شاش کرلیں۔

اجرزاءه

چکن (آنه مصارلین) أبكالو ادرك كبهن بياءوا ائك كمائے كافيح حبذائقه 2 Sn5-3-10 ايك كمائے كاچچ عفاش دوكهائے كے في كرم مصالح بيبابوا ايك كمائے كافئى أيك وإئ كافح كإربتالياءوا مى ياز (ئىءولى) آ دهی پیالی كلى جو كى پياز آدى پالى آ دهی پیالی ميونا تكزا كؤنل والذاكوكك آئل آدگى يالى





داكداكا دسترخوان كرلدايديش

تركيب

- قیمہ میں بیاز، کالی مربق، سفید زیرہ، چھوٹی الایکی، گرم
 مصالی، بینیا، پینا اور ڈیل روٹی کے سائس طا کرییں
 لیں۔ ٹمک، سویاساس، لال مربق، ہرا وضیا، ہری
 مربیس اور ایڈے ڈال کراچی طربہ طالیس
- وو کھانے کے تی تھے کا آمیرہ لیکر ت پر رکھ کر دبادبا کرمیارے پانچ انٹی لیے کہاب والیس۔ وس سے بارہ منٹ کے گئے تو تی رکھوریں
- · كايون كوايك عدومن كالخا أحل يرسيك لين
- ا فرائیگ میں کو درمیانی آئی پر دو سے تین منت کے لئے گرم کر کے ایک سے دو کھانے کے میگا ڈالڈاکوکٹ کل ڈالیں

- کبایوں کو تائے نے اکال کرفرائنگ چین میں ڈال دیں۔
 گرکزی کے تی ہے تین ہے چارمند کے لئے ڈراسا ڈاک پات کر بینک لین
- فرائينگ فين ئال كرنشو پيم يا فاكى كافذ ير ركدي

پريزنشش ،

وى كارائداورنان كساته كرم كرم وَثِن كري_

ڻپ:

مزید ذاکتہ دار منانے کے لئے قید کے بجائے بغیر بڈی کی بوٹیاں بھی استعمال کی جانکتی ہیں۔

اجزاءه

الأب

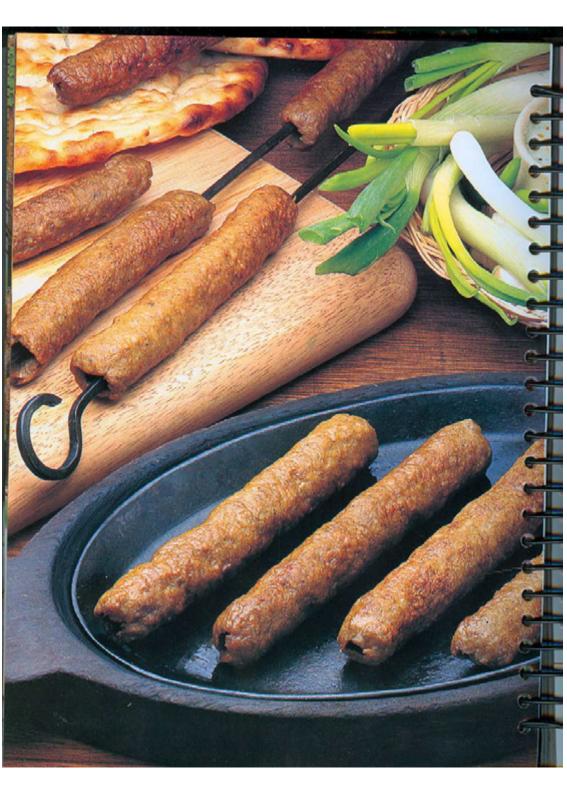
برادهنیا (باریک کاروا)

ایک کلو مرفئ كا تير حسب ذائقة 0 دو عدد درمیانی 16 ايك وإئ كالتي كالى مرى (مونى كى يون) أيكا خافج 0/14 حيسوني الايخي 7,43 党上上的 三三月卷 گرم مصالح بیا بوا اكدكعائ كافتح 862 L Laso سوياسا ک ايد يا ١٤٠٥ لالم ية يى يوكى وَثِل روقي كِهاأَسُ وارتدو 862 Lbs, كيار بيتانيا بوا

برى مرفتان (بارىكى كارونى) چىت تىلىدد داللەلگانگىلىك سېسىرورت داللەلگانگىلىك

دو عدد - هرشهی آوگی شهی





تركيب:

- ویکی ش ڈالڈا VTF ہا تھی کودرمیانی آئی پردو ہے تین صف کے لئے بلکا ساگرم کر کے بیاز کوشیرا فرائی کر لئم
- پھرادرکےلین اور کالی مریۃ ڈال کرایک منٹ تک فرائی کریں اور ٹماٹر ڈال کرائتی دیر پکا کیں کہ انچی طرح گل جا کیں
- · نمک، وحلیا، زیرہ بلدی اور چکن ڈال کرائٹی دیر ہونیں کہ بنا پیق ملیدو ہے نظر آئے گلے
- پنے ڈال کروہ پیائی پائی ڈال دیں اور بھی آئی پردی
 بارہ صف تک کیا کیں

يريزنشش ،

ڈش میں نکال کر ہری مریکس اور ہراو منیا چیزک دیں اور نان کے ساتھ گرم گرم چیش کریں۔

ڻپ،

-:0:

پانوں کو آبائے کے لئے انھیں انھی طرح وطوکرآ وھا چائے کا چھ جٹھا سوڈا ڈال کر دو گھٹے کے لئے مجھودیں۔ دوبار ووٹوکر تین سے چار بیالی صاف پانی ڈال کرائنی دیرآبائیس کہ انھی طرح کل جائیں۔

اجزاء

انكسكاو چکن ایک یمالی سيدين (ألع بوسة) دوكمائے كے فيكم اورك بهن يهاجوا 2 حبذائته ياز(باريك كل مولى) دو عدد درمیانی المار(جوركيور) تین عدو درمیائے ايك كمائے كا يك كالى مرى بى بولى ايك كعائے كا چي دهنيايها وا 12-01-38 Wish-ايك ما ي كافيح بلدی پسی بوئی

سجائے لئے،

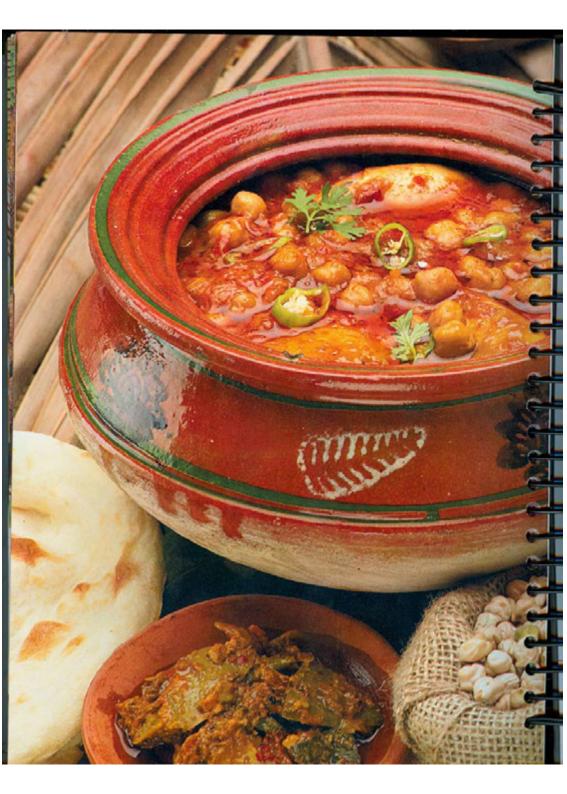
ئاللا VTF كانتى

ہری مرجیس (باریک کی دوئی) تمین سے جار عدو ہراد حضیا (باریک کا دوئی) آ دھی تضی

آدهی پالی

LISACE OF GRANDS AND PAT LI 40 ET WARD STORE





تركيب

- کڑائی شی ڈالڈا کوکگ آئی کودرمیانی آئی پر تین
 چادمت گرم کر کے اورک لبس کواکی ہے دوست
 تک فرائی کریں
- م مجر تمک، لال مرق ، پہا ہوا دھنیا ، بلدی اور چکن ڈال کرملا کیں۔ آئی تیز کر کے جارے پاٹی منٹ تک پاکسی تاکہ چکن گل جائے
- پیاز، فمانراورشله مرئ قال کرماه کمی اور قبن ے چار مند مزید یکا کرؤش میں اکال لیس

پريزنشش ،

گرم مصالی برا دختیا اور بری مردی تیزک کر آیے بوع چاولوں کے ماتھ ویش کریں۔

reference preference

ئپ:

چکن کو پکھر در فرق میں رکھنے کے بعد کا ٹیں اور یوٹیاں ایک سائز کی کا ٹیمن تا کہ گھنے میں آسانی ہو۔

اجازاءه

پکن (بخر بندی کی بریاں) ایک کلو

میک حسب ذاکت

ادر کے انہیں بہا بوا و دکھائے کے چکی

الر اسری نہیں بوئی ایک کھائے کا چکی

وطایہ بوا ایک کھائے کا چکی

وطایہ بادوا ایک کھائے کا چکی

بلدی نہی بوئی ایک بیائے کا چکی

بلدی نہی بوئی آیک بوئی

میاز (پڑوکر کئی بوئی) تین مدد درمیانی

میاز (پڑوکر کئے بوئی) یا چی عدد درمیانی

میاز (پڑوکر کئے بوئی) یا چی عدد درمیانی

دو عدد درمیاتی

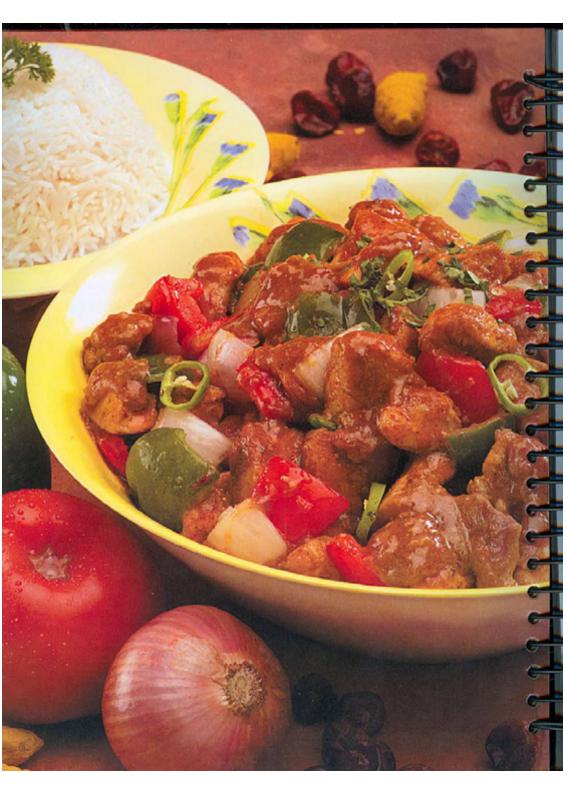
آدى يالى

سجاني لت.

شملەمرى (يۇكورى بوقى)

دُالدُا لُوكِكِ آكُل

جراومشیا(باریک کاجوا) آدهی گشمی جری مرمیش (باریک تی جوأن) تمن سے جار عدو گرم مصالحہ بیاجوا ایک جاسے کا چھ



دالداكادسة خران كولداكادسة

تركيب

- فرائیگ بین بی والذا کو کگ آکی دیگی آئی پردو سے تین من گرم کریں اورلیس وال کرایک سے دومن تک فرائی کریں۔ پھر چکن وال کر آئی جوز کرلیس اور تین سے چارمن بھر چکن وال کر آئی جوز کرلیس اور تین سے چارمن بھر فیکن کرلیس
- حیجی شرکھین یا مارچرین بگھا کر پیاز اور ہراوھیا قرا سا ٹرم ہوئے تک قرائی کریں ۔ کا جو ڈال کر ٹیمن سے میارمٹ تک جوٹی
- گرنمک الل مری ، پیا ہوا دھنیا، بلدی، زیرہ اور یخی ڈال ویں اور بلک بلک تی چاتے ہوئے گاڑھا ہونے دیں
- جب حسب پیند گاڑھا جو جائے تو پکن اور ٹماڑکا چیٹ ڈال دیں

recee the reception of the second

تمن سے پاٹی منٹ تک بھی آئی پر بھا کر چو ایم سے آخارلیس

پريزنشش ،

ڈٹن میں نکال کرا کے بوت چاولوں کے ساتھ ویش کریں۔

ئپ،

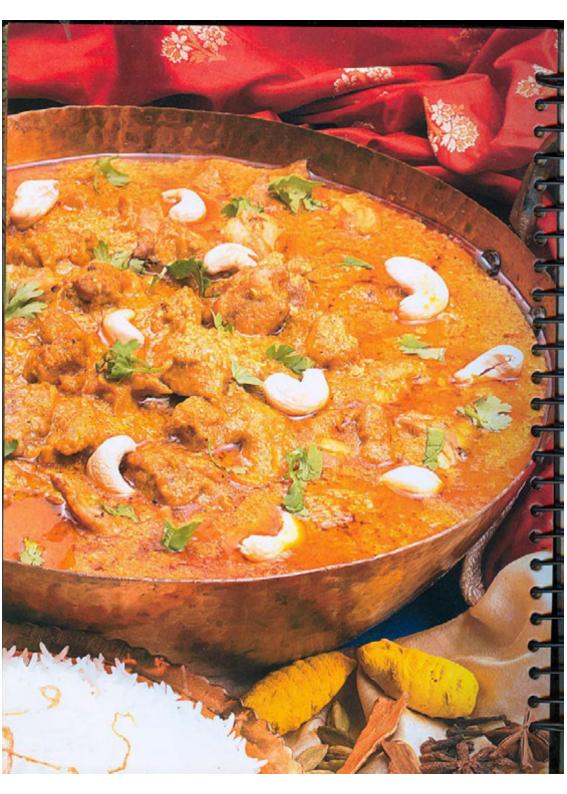
اس وش کے لئے بڈی والی چکن کی بولیاں بھی استعمال کی جاسکتی بیں اور کا جو کے بجائے موگ چھی بھی استعمال کی جاسکتی ہے۔

جزاء

آیک کلو	چکن (بغیریڈی کی ہونیاں)
حسب ذائلته	ے
865 4-51	كبهن بيها بوا
دو عدد درمیانی	پياز (آفيڪ کي فرڻ کلي دو تي)
882 6451	لال مريق کهي بيونی
ايك كماني كافتح	وحشيا بساجوا
\$ 15 Ly - Li	بلدی پسی بوتی
ايك جائ كالحج	16.32
اکیب پیالی	ثما نركا پيپ
دوييالى	يَخْنَى (نوت ديکھيس)
آ دخی شعی	جراد حنيا (باريك كتابوا)
82260	ملصن يا مارجرين
جارے چوکھائے کے فی	(2×£)28
جاركهان كالتي	والذاكوكك آكل

ے۔ یکی دانے کے لئے دیگی عمل آو صافحہ نم ہیں کو چہائے تھے روانی پاٹی کے ساتھ اتنی و بر اُپاہلی کر عمر ساوہ دونان مختل او جائے ۔ عمر کا کہ سکت سے معمود رکھنے کے لئے اس عمل آوال آئے کے بعد ایک جاتو کی تملی تاہد مدونا و اور وہ دونار والی مرحل قائل کرووں ہے۔





داكداكا دسترخوان كرلدايديش

تركيب:

- چکن کولیس ، نمک، سرکداورسطید مرج تکا کر پندرو عبدی منت کے لئے فرج شی دیکوری
- کڑائی یا جی شی ڈالڈا کو کٹ آئل کو درمیانی آئی پردو
 تین منٹ کے لئے باکا گرم کریں۔ چکن کو ٹیز آئی پر

ے بن حت ہے جہ مرم ریں۔ من ویز اس پر اتی ویرفرائی کریں کداس کا اپنا پائی (جو کہ مصالحے لگا کرد کھنے کی وید ہے انگلاتھا) ختگ ہوجائے

ررسے ن وہرے اہل کا ایک ہوجائے • گماڑ پیٹ اور کیپ ڈال کریا کی منٹ تک بکا کیں

 پیمشلمری اور ال مرجیس وال کرتین سے جارمت بھی آئی بریا کرائن ارلیس

پريزنششن ،

مرى بياز چيزك كرميكتيكن رائن كما تحد چيش كري-

ئپ:

ر بر انتیش مر ید فواصورت بانے کے لئے اس میں أبلے ہوئے مکی کے دانے بھی شامل سے جاسکت میں۔

چکن (افیر بذی کی دیاں) ایک کلو

الک حسب ذااللہ

البن پہا ہوا ایک کا نے کا تھی

سلید مری کھی ہوئی ایک کمانے کا تھی

سلید مری کھی ہوئی ایک کمانے کا تھی

سرک چارکھانے کے تھی

الماز کا چیت دویالی

الماز کی چیس دویالی

شمله مرق (پاکورکی دو فی) و و عدو درمیانی تاز ولال مرق (باریک کی دوفی) آشچے سے دس عدو

الرومان مری در بیت کاروی کاروی کاروی کاروی والله انو کنگ آگل جار کھانے کے جی

سجائك لقر

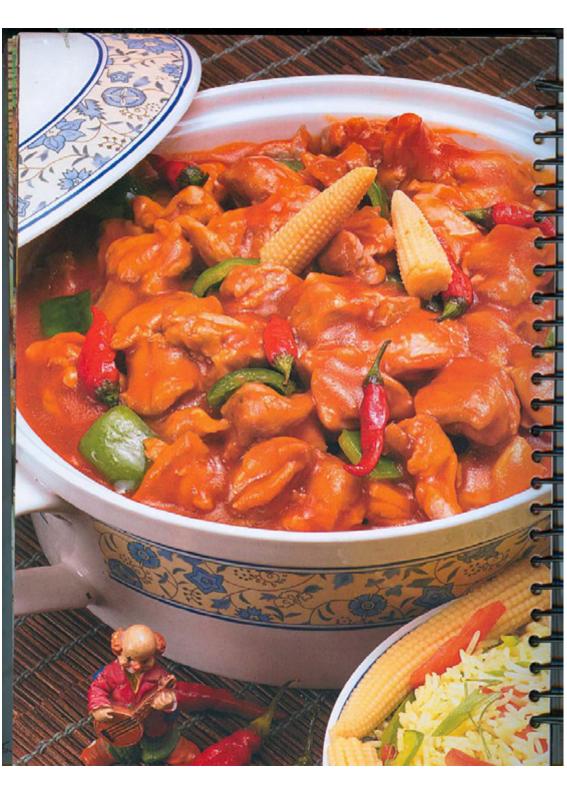
: 4

خیال رے کرمیکسیکن کھافوں میں مریکس ٹومازیادہ ہوتی ہیں، آپ چا ہیں قرمسب شرورت اس میں کی بیٹی کر کتے ہیں۔

できなこからこれがいらか - ではないこというだん







- كرّاى من ذالذا كوكنك آئل كوجارے يا في من ورمیانی آئی برگرم کرے تیزیات والیں۔ آیک منك بعدياز ڈال دي اور ماکاسازم ہوئے تک فرائی کريں
- اورک لیسن ، بلدی اور زیرہ ڈال کر دو سے تین من تك چچ چلائمي اور پرثما زشامل كروس
- · اچى طرح ملا كرفتك اور لال مرية شامل كري اور ثماثرون توكمل كلفة تك يكائم
- مچرچکن اور دی ڈال کراچھی طرح ملائیں اور ڈھک کر ورمياني آغي يراتي ويريكائي كديل عليده في الظر 121
- قسوری منتمی، بری مرجین، برا دسنیا، اورک، گرم مصالحه اور کالی مرج و ال کر چکی آئج پر یا نج ہے سات من تك يكاكر يولي الارليل

يريزنشش ،

نان بايرافول كرماتيد وثي كرير.

اگرچکن کے بجائے بکرے کا گوشت استعمال کرنا ہا ہی تو بکلی آئی پر یکا تیں تا کہ کوشت اچھی طرح کل جائے۔

احتزاء:

2

عاز (باريك كا يولى)

وي (پيناموا)

بلدى پسى بوقى

1/12

تيزيات دالذا كوكك آئل

چکن (جھوٹے گزوں میں کئی ہوئی) ایک کلو دوكهائي كرجي لهن بيادوا أيكما ليكافح ادرك يسى بوئي

حبذائته

دو عدو درمیانی يائي سے جے عدرو

(シャビュルル)ル آدهی پیالی لال مرق يسى يونى

ایک کمانے کا تھے ايدواعكا في

أيكا كافح

ایک ہود عدد آدمى پيالي

سجانے کے لتے،

قسوري ميتمي ايك جائ كالتي جارے یا کئی عدو يزى برى مرچيى

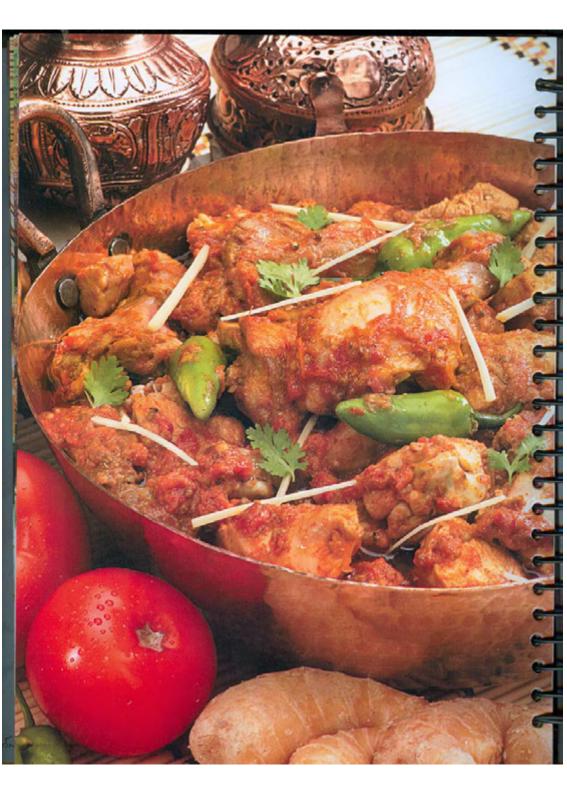
آ دی شحی مرادهنیا(باریک کنا بوا) E 2 2 200 ادرك (باريك كي عول)

ايك وإئ كافيح مرم مصالحه بياجوا كالى مريق ليسى بموتى آدماما يكافح

كمانون كافرتي بين يحقاء بيان وحك كريمي ことはからならし ころんない







35

تركب

- چکن کواچھی طرح دھوکر گہرے کٹ نگالیس
- میده اور کارن قلار ملا کر اس مین تمک، گهین،
 لال مرچ، کالی مرچ، دهنیاورز روانگی طرح ملایس
- میده اور کارن قلارے آ وسے کمچرش حسب ضرورت خندان پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا سا پیپ بنالیں۔ ابتیہ ڈنگ میده الگ رکھیس
- چگن کو چیٹ بیں اچھی طرح ذیو کر چارے چھٹھٹوں
 کے لئے فریخ بیں رکھ دیں۔ فریخ ے فال کر بچے
 بوے فشک میدے بیں اچھی طرح دول کر کے دوبارہ
 دی ہے بدرہ منٹ کے لئے فریخ بی رکھ دی
- کڑائی میں ڈالڈا کوئٹ آئی کو پارے پانچ منٹ
 درمیانی آئی پر گرم کریں۔ پھر آئی چیز کر کے پیکن کو
 گولڈن ڈرائی کرلیس

پريزنششن ،

نمانو کیپ، فرخی فرائزاور coleslaw کے ساتھ وی کر ہے۔ ای خیز ش ایک سے ڈیڑھ پیالی باریک کی جو کی بند کوکھی انچی طرح سالیں۔

ئب

چیز وں کوختہ فرائی کرنے کے لئے فرائیگ سے پکھوریر پہلے فرق میں رکھویں۔

اجراء

160% چکن (آ ٹيرينوں ميں کي بوئي) حباذاكة 8 62 64 فتك لبهن كاباؤار 12-21-3 لال مريق (كني بهاني) 12-12-18 كالىمرى(مونى كى يونى) ايدجا عكاجح عظك دهنيا (موتاكا بوا) ايك وإئ سفيدزيره (مونا أوابوا) دو يهاني كاران فلار ایک یالی 252 دُالدُاكُوكُ آكل

cherty for the a in the world come and the de the contract of the second of the contract of th



دُاكْداكا دسترخوان كولدايديش

تركيب

• چکن کوئک، کالی مری اور وی لگا کرآ و ہے کھنے کے

لخ ركادي

پیاز،ادرک بسن، زیره اور لال مرچول کوملا کرمونا مونا

یں لیں۔ ویکی میں والذا کو کگ آگ کو دوے تمن منت کے لئے درمیانی آگئی پر ہاکا گرم کر کے ثابت گرم مصالح والیں۔ جب کو کڑائے گے تو قوس کر رکھا جوا

مصالحة وال كرميارے يانج منٹ تک بھوتيں

- چکن وال کر انچی طرح طائم اور و هلک کر ورمیانی
 آثی براتی ویه یکائیس کریشل طبیعه و شاقرآن کیگ
- مراد ضیا چڑک کر تین سے چارمنٹ بھی آئی پر پاکا کر چوکیے سے آتارلیں

يريزنشش ،

براد صیا اور لیمول کی قاشوں سے جا کر پر افعول کے ساتھ جیش کریں۔

ئپ:

خوشیو ادر ڈائنے میں اضائے کے لئے مصالحوں کو پینے سے پہلے باکاسائھون لیں۔

ا**جــــذاء:** پکن ایـــ

چَن ایکو نمک حب دائد نهن آخدے در جوۓ اورک ایک ےدو الح کا کاوا

بیاز (مولی تی مولی) دو سده درمیانی

اكي ييال

دک ہے بارہ عدد ایک کھانے کا چچ

ايك جائ كالتح

ایک کھانے کا چھ آدھی پیالی

سجائح لئے:

كالى مرية (مولى كن بولى)

روي(پينايو)

2/142

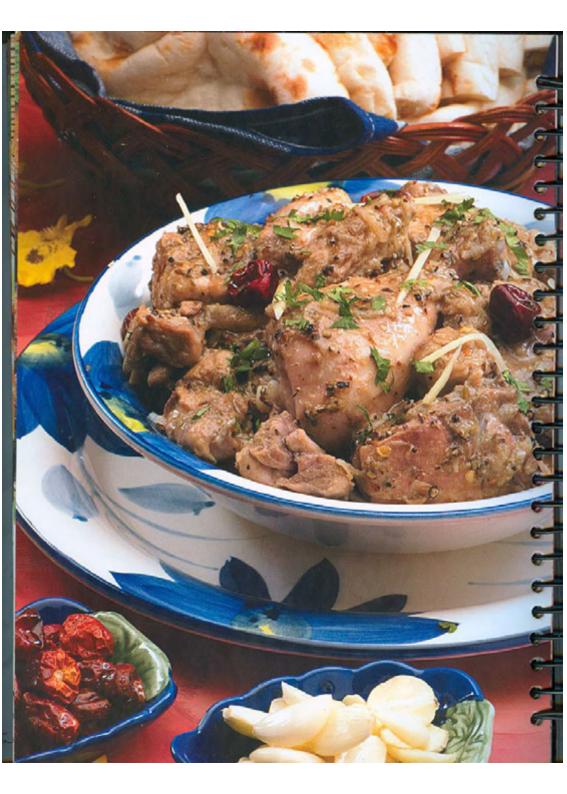
ئابت لال مرچي<u>ن</u>

ئابت *گرم مصالح* **دالذا کونگ آئل**

برادهنیا (باریک کناءدا) حسب پیند لیموں کی قاقعی حسب شرورت

سان الريل بائة أوما كوسان عدة وكالعالى عدد وكالعالى عدد والمال عدد المالية المالية المالية المالية المالية الم





37

تركيب

- چاواول کوساف کر کے میں منٹ بھگو کر رکھ دیں۔ پھرون ے بارہ بیالی آفیظ ہوئ پائی میں تین ہے چارمنٹ تک یاول آبائیس اور کھائی میں ڈال کر پائی تھال ٹیں
- چکن کوصاف کر کے دحولیں اور گیرے کٹس لگا گیں۔ کڑا ہی یا گیری دیچھی میں ڈالڈا کو کٹک آئل کو چارے پانچ منٹ جنگ گرم کریں۔ آنچ تیمز کر کے چکن کوشیرا فرانی کرلیس
- پھر پیاز اور ٹماز گوشی پیائی پانی کے ساتھ اٹھی طرح فؤس کرچگن میں ڈال ویں۔ ٹمک اور کالی مرح ڈال کر ڈھک ویں اور بلکی آٹی پرائی دیر پکا کی کہ شور ہے ک مقدار آڈی روجائے

- بڑے سائز کی دیکھی میں آ دھے چاول پھیلا کر ڈالیس
 اور درمیان میں چکن رکھ کر اوپر سے بقیہ چاولوں سے
 ڈھک دیں
- المائر كالريون كوكنارون = وال كرة هك كرجكى آفئ
 پيش منت تك يكائي سي حكن كالميده والال كرچاولون
 كواچي طرح ما ليس اوروش مين اكال ليس

پريزنشش ،

یزی گول پلیٹ میں پہلے جاول نکالیس اور درمیان میں گڑھامیا کرکے چکن رکھ ویں۔ کناروں پر انار دانے سے سچالیں۔

ئپ:

بهترب كالمازون كوجميثة فيسل كراستعال كرين

اجزاء

ثابت پیکن ایک گلو چاول تیمن پیالی المائر آدها گلو تلی دو تی پیالی تمک حسب ذائکته کالی مرین (مونی کن دو تی) ایک کالے کا تیجی

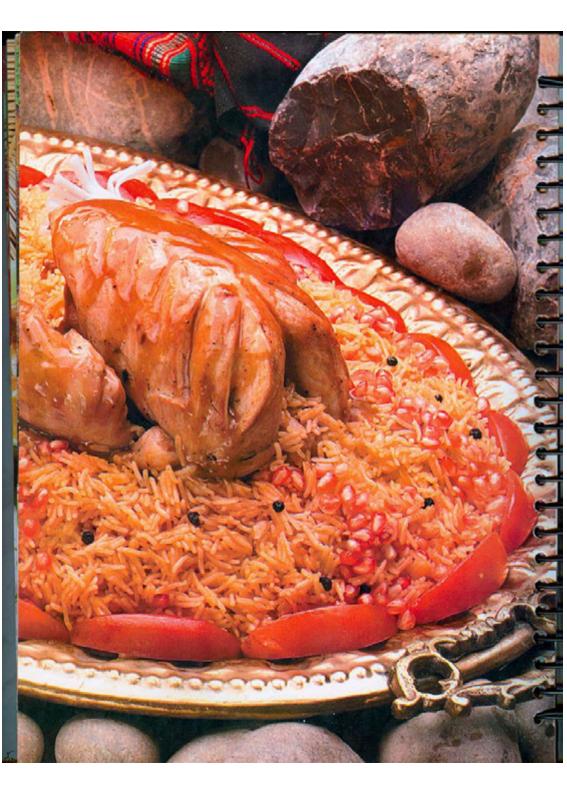
ايك يمالي

اللاكتُّ كُلُّ سحا<u>ة ح</u>يتے:

تازه انار دانه ایک پیالی

-510-1212 C 2 Sind Sile. - UNITHORSELY





38

 یکنی بنائے کے لئے دیکی میں آ دھا کلومرفی کی بڈیوں کو چھ ے آشھ بیالی پائی کے ساتھ اتنی ویرا بالیس کرتشر بیادو بیالی یٹنی رہ جائے ۔ بٹنی کو بیک ہے محفوظ رکھنے کے لئے اس ين أبال آئے كے بعد أيك تيموني چلى بوئي ابت بماز اور دوميار فابت كالي مرجين شاش كروين

منی کی باطری میں بیاز اور ایک چی بسن کو یخنی کے ساتھ بكى آغي براتى وير أباليس كه دونوں اچھى طرح كل جا كى - روك سے أحاركر اس مي ايك جو تفائى بيانى وْالدَّالْوَكُكُ آخَى لِمَا لِين اوروْنِ كَرَايِكَ طَرِفَ رَكُودِين

ای باطری می بیند! الذا كوكك أكل كوتمن سے بالح من محک درمیانی آئی برگرم کریں۔ بادام اور نار بل کو دی کے ساتھ بین کر ہیں۔ ہوالی اور ایک جھی کہن کے ساتھ مانڈی میں ڈال ویں۔ تمن سے جار من ابونے کے بعد اس يش تماثر بمك، لال مرق، بلدى، زمره اوركرم مصالح ذال کرائی دیر ہوئی کہ جل علیمہ وے نظر آئے گے۔ اس تھج ين فكن الأراري عدد ومن تك درمياني أفي يا كي

فرائينك جين هي تحصن يا مارجرين كو باكاسا بيساد كريسي بوائي يياز كالكيرة ال كراچجي طرح شك بونے تك بحوثين اور چکن دانی باغدی میں شامل کردیں ۔ چکن کو وی سے بندرو من تكريد يكاني

فريش كريم وتصوري ميتمي اور بإدام ذال كريانج منك تك بكي آفي روم ير) كاكي

يريزنششن ،

ملى كى بالذى يى بان بايرا فى كى ساتور يۇن كري

تحصن بامارجرين كومرف بأكامها بيمها تمين تأكه جل ندجائية

احزاء

چىكن (بغيرىذى كى يونياں) ایک کلو 党にとしい لبسن (كلاجوا) خسب ذاكته 2 تقين عدو ورمياني ياز (4 يك كايول) الماار (أبال كريدور) تین عدد درمیائے آ دحی بیالی وي (پينازوا) لال مريق پسي بوئي 18K2 W. KI ايك مائ بلدى پى بولى اكم كمائح كافح گرم مصالحه بها بوا سفيدزيره (بحون كراكها بوا) ايك كمائے كائج

الاعتراكة 10/ دوكمائے كري ناريل بيابوا مكين يا مارجرين 党上上的

17 وديال دُالدُاكُونِكِ آكِل

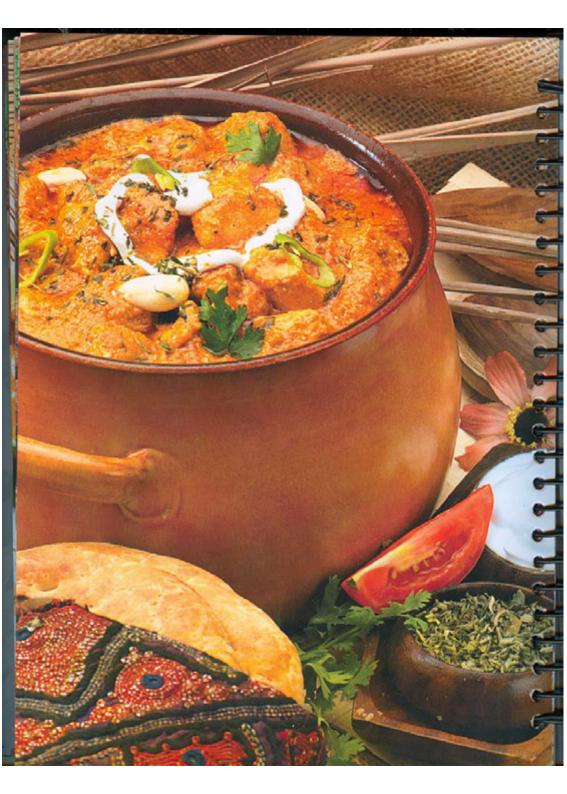
تين چوتفائي پيالي

سجائے کے لئے ،

65323 أيك يمالي قصوري ميتني 12-4-51 B 210,00 بإدام

プレットのいろいといれんかんかん こんじゅんしいまいかんりんころりん





احزاء:

آ دها کلو

ايك وإئ كالتي

ايك كمائے كافئ

ايكمائي

12-4-51 B

جاركهاني كيجي

جاركمائے كي دوكمانے كے فيح

جارے جے کھانے کے جی

المك

ایک یکث (200 گرام) 133756 چکن (بغیر بدی کی یونیاں)

حسب ذائقة

لبسن بيبا وا سلدمري پسي جوتي

> 34 جائيين تمك

تمن سے جار عدو برى پاز (بارىكى ئى بوقى) 5,

> 2010 كارن فلار

والذاكوكك آئل

سجائے کے لئے ،

تمن سے جار عدو بري مرچي (باريك كي دوني) حب يند

ملي سال

- وس سے بارہ بیالی أفتے ہوئے بافی میں فوالر تو اگر ڈال دیں۔ جب احجی طرح گل جا کمیں تو حیان لیں
- اورسادوياني ؤال كرخيثدا كرليس کڑائی ٹی ڈالڈا کوکٹے آئل کودرمیانی آ چی بردو ہے
- تین منٹ گرم کریں ایسن ڈال کرایک منٹ کے لئے فرائی کریں۔ پھرچکن ذال کر تیز آٹی پرتین سے جار من تک فرائی کریں تا کہ چکن کا اپنا بانی اچھی طرح
 - فتل بوجائے
- چکن می نو دُاز ، نمک ، سفید مرج ، چینی ، جائییز نمک ، مویا ساس اور سرکہ شامل کر ویں اورآ کی تیز کر کے اليحى طرت ملالين
- بری بیاز ڈال دی اور کارن فلار چیزک کر دو ہے تین من تک تیزی ہے جی جلا کر جو لیے ہے اُ تارلیں

يريزنشش ،

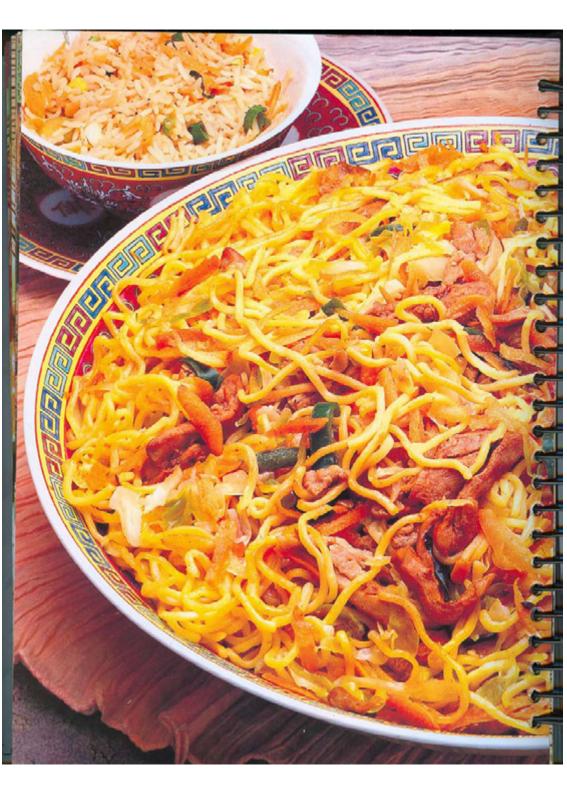
بری مربیس اور جلی ساس ساتھ رکھ کر گرم گرم بیش

نو ڈاڑ کو تو ڑتے ہوئے وصان رکھیں کہ ان کا سائز ایک جنتا ومناكه كلفيش أسافي وويه

· de 13 2 5 15 15 15 2 2 HO 2 523 مليده البارش ليست كريض







دالنداكا دسترخوان كرلدايديش

تركيب:

پکن شرائمک، سفید مرج، لهبن، مسنرؤ اور ومز شائر ماس لگا کر ایک گفتے کے لئے فرتنگ بش رکھ دیں۔ اس دوران براؤن ساس تیارکر لیس

براؤن سال ہفانے کے لئے سب سے پہلے دیگئی شن آو حما کو فر اول کو ایک سے دو کھانے کے کئی ڈالڈ اکو کلگ آگ شمانگی در پھوشی کدا چھی طرح پراؤن دوجا کیں۔ پھے سے آٹھ پیانی ڈال کر بھی آٹی پرائی در پکا کی کدو دیالی منٹی روجائے

گرایک مال جان میں مارجرین اورمید کے جگی آگئی پر خوشوہ آئے تک بھوٹی اور آ ہستہ آ ہستہ بنٹی شال کر ویں۔ افرائیجینئے والے مالے کے سے مستقل چلائیں تاکہ تشخایاں ند بنٹیں۔ براون مال تاریح

کڑائی یا فرائیگ وین عمی ڈالڈ اکٹک آئی کو درمیائی آئی پر تمین سے جارمنٹ تک گرم کر کے چکن پریسٹ کو ایک ایک دودوکر کے فرائی کر کے نکال لیس۔ ای گڑائی عمی مشروم مجمی فرائی کر کے نکال لیس۔

براؤن ساس میں پیکن ڈال کر گریوی گاڑی ہونے تک پکا کیں۔ آخر میں شروم ڈال کر بکی آٹی پر تمن سے پائی منت تک بکا کر چو لیے ہے آخر لیں

پريزنشش ،

پارسط چیزک کر أیلے ہوئے جاولوں کے ساتھ کرم کرم قال کریں۔

ئپ،

اس وش کو بنائے کے لئے چکن کو حسب پہند کاٹ لیس۔ چاہیں تو ہزے کئڑے رکھیں اور چاہیں تو چھوٹی ہوئیاں بنالیس۔

اجناء

چکن کاسنے کا گوشت ایک کلو 0 القد لبسن بهابوا ايك كمائے كافيح 262641 سليدم ي يسى بوئي 12215 مسترة پيپ 多上上山山 ومزشازماي بني شروم أكمالي 8 Z Z LOS 240 EL260 محصن یا مارجر من بالألامال دويهالي

سجار ح لئه

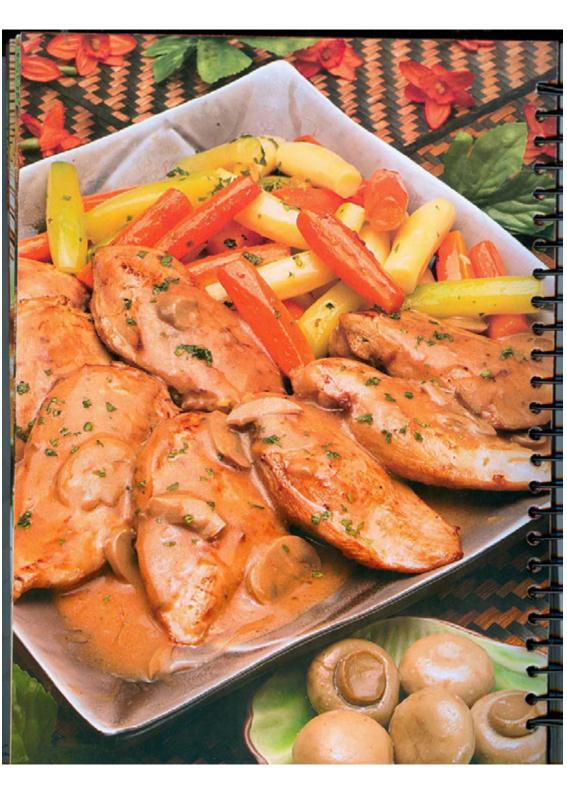
والذاكونك آكل

پاریلے(باریک تناہوا) حسب پینا

آدهی پیالی

とからき、よりのようでといるとういうな」というと





تركيب:

- چاوان کو آبال کر پانی نشار لیس اور چارے چھ
 شخصتوں کے لئے ڈھک کرفری میں دکھویں
- کڑائی شن درمیانی آئی پر ڈالڈا کوئٹ آئل کو دو ہے
 تین منٹ تک گرم کریں ۔ لہمن ڈال کر ایک ہے دو
 منٹ فرائی کریں ۔ پھر چکن ڈال کر اتی ویرفرائی کریں
 کرچکن کا ایٹا ائی فٹک ہوجائے
- پھر جاول ڈال کر دو چھوں کی مدد ہے آئی دیر ملائیں کہ حاول انچھی طرح کرم ہوجائیں
- جاولوں میں بند گونگی، گاجر اور بری پیاز ڈال کر مالکیں۔ ایک منت بعد شک، چینی، سفید مرج اور جانبیونشک شامل کرتے چی طرح مالکی
- انڈوں کوئٹ اور چنگی تجرسفید مریق کے ساتھ بالا سا پیینٹ لیس اور چاولوں پر ڈال ویں _ آخریش سر کہ اور سویاساس ڈال کراتھی طرح مالیس

پريزنشش ,

ڈش میں نکال لیں اور بری مرویس چڑک کر گرم گرم فیش کریں۔

ئپ،

اس ڈش کو بنانے کے لئے کڑائی کا استعمال کریں تا کہ جاول کو نئے مے محفوظ رہیں۔

اجسزاء:

ایککلو حاول Tealdle چکن (بغیریڈی کی بوٹیاں) حسبذائته 2 لبسن بيابوا ايك مائ تين سے جار عدد برى ياز (باريك كى دونى) كالتر(باريك كل يولي) 2,46 12 يند كو كل (باريك كل يوني) ابك عدد جيموني 3-C2160 5, جاركمائے كرفي موباساك 2 62 Ld LI سليدم ري يسي او كي ايكما نيكا تنج 40

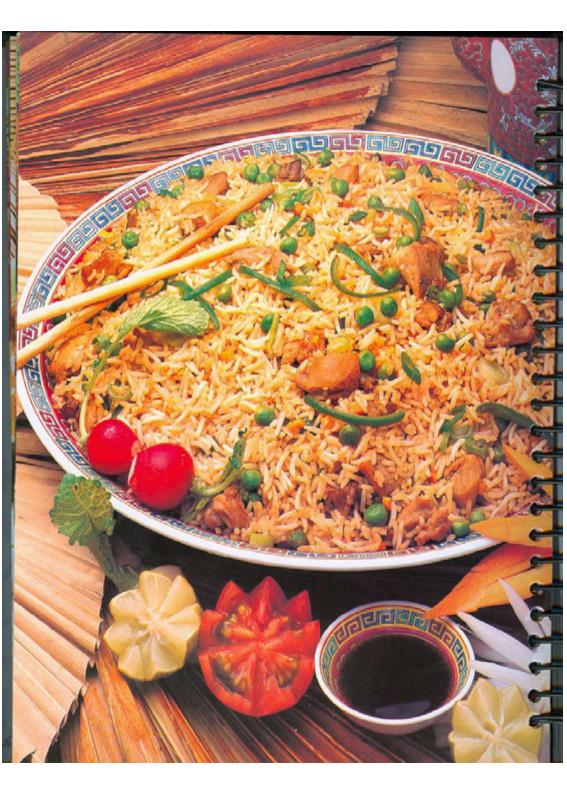
چائیورنمگ ایک چائے کا تھی انڈے تین مدر ڈالڈا *کا کگ*آگ جارے بیر کھانے کے تھی

سجائے لئے،

جرى مرقتان (باريك كل جولى) دوسے تين عدو

26 6.88 c intracion 2 mg/664 in - 6.





زالداكا دسترخوان كرلدايديش

تركيب

- گیبوں وحو کر دو سے تین تھنٹوں کے لئے ایک سے ڈیز مالیفر کرم پانی میں بھودیں۔ پھرائیس آبال کرا پھی طرح کا لیں
- ریجی میں درمیانی آغی پر ڈالڈاکو کٹ آئل کو تین ہے
 بیار معت گرم کر کے بیاز کو شہرا فرائی کرلیں
- ادرک بہن ڈال کرا یک ہے دوسٹ بلکا سافرائی کریں اور پیکن ، ہری مریش ، کالی مریق اور سفید زیروشائل کر ویں۔ انچھی طرح ملاکر ڈھک کر بلکی آٹی پر چکن کا اپنا بانی مشکل، ہوئے تک کا کس

چکن میں گیبوں ما کرنمک شائل کر لیں۔ پھروہ سے میں من کے لئے ڈھک کر بھی آٹھ پر(وم پر) ایکا تمیں اور چولیے ہے آتارلیں

پريزنششن,

ادرك اور برى مريش چوك كرگرم كرم چيش كريں۔

ئپ،

عزید ذا اقتد دار بعائے کے لئے چکن اور کیبوں کو طائے وقت آدگی شعبی باریک کتا ہوا ہرا دھنیا، آدھی تشعی باریک کتا ہوا ہو یداورد و پالی چکن کی تخی شامل کر لیس۔

اجزاء

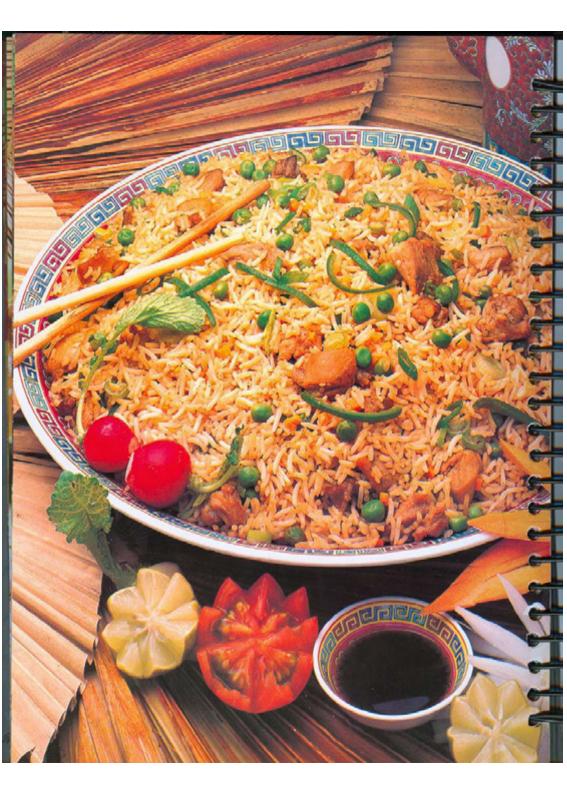
چکن (بغیریڈی کی بوٹیاں) ایک کلو آدهاكلو عليم سے تيہوں صبذائته 0 ادرك لبهن بيا وا 8/2 LV50 دو عدد درمانی ياز (باريك كلي دوني) جيت آخيدو مرى مرقاص (باريك كل جوفى) كالىمرى يسىءونى ايكمانيكافي ایک کھانے کا بھی ستيدزيه والذاكوكك أكل آوهی پیالی

سجائے کے لئے،

اورک(باریک کی جوئی) حسب پهند بری مربیس (باریک کی جوئی) حسب پهند

Show the collection of the state of the stat





النداكا دسترخوان كولدايديش

تركيب،

- گیہوں دھوکر دو ہے تین گھنٹوں کے لئے ایک ہے
 ڈیڑھ کیٹرگرم پائی میں ہمگودیں۔ پھرائیس آبال کراچھی
 طرت گالیں
- و دلیگی میں درمیانی آغی پر ذالذا کو نگے آگل کو ٹین سے عارضت گرم کر کے بیاز کو شیرا فرانی کرلیں
- ادرک لہمن ڈال کرایک سے دومنٹ باکا سافر اٹی کریں ادر پیکن ، ہری مرجعی ، کائی مرج ادر سفید زیرہ شاش کر دیں۔ اچھی طرح طاکر ڈھک کر بھی آجھ پر پیکن کا اپنا یائی شک ، و نے تک رکا تھی

receese recession

پکن میں گیبوں ما کر تمک شامل کر لیں۔ پدرو سے میں منت کے لئے ڈھک کر بکی آٹھ پر(دم پر) ایکا کی اور چولیے سے آتارلیں

پريزنششن ۽

اورک اور بری مرجی چیزک کرگرم گرم چیش کریں۔

ثب.

حزید ذا نقد دار بنائے کے لئے چکن اور گیبوں کو ملاتے وقت آ دھی تھی باریک کٹا جوا ہرا دھنیا، آ دھی تھی باریک کٹا ہوا ہو بیداورو پہائی چکن کی گئی شائل کر لیس۔

اجزاءه

پکن (بخیر بندی کی بولیاں) ایک کلو

علیم کے گیبوں آدواکلو

منگ حسب ذائک

ادرک لبستن پیدا بوا دوکھانے کے پیچی اورک لبستن پیدا بوا

یواز (باریک کی دوئی) دو عدد درمیانی

بری مرم پسک (باریک کی دوئی) چھے آخی عدد

کان مری کہی دوئی آیک کھانے کا پیچی کی دوئی آیک کھانے کا پیچی سنیدز برد

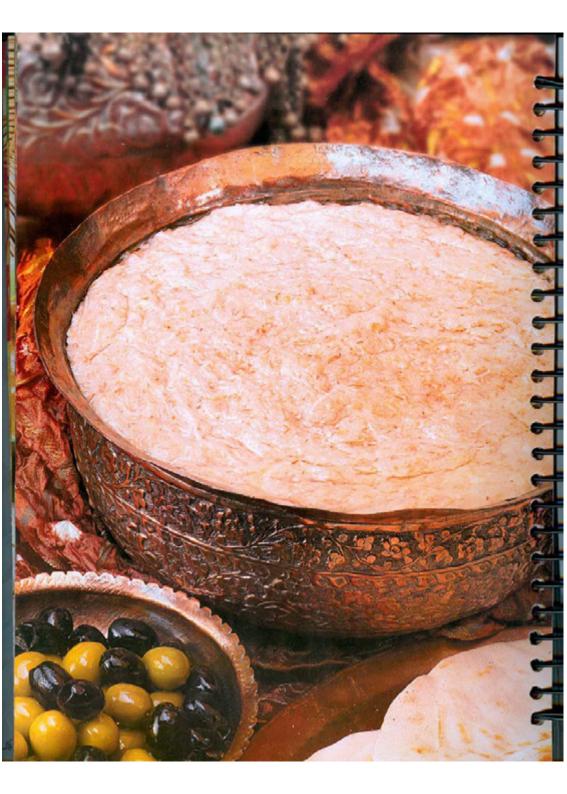
سجائے کے لئے،

والذاكونك أكل

اورک(باریک کی بول) حب پند بری مریش (باریک کی بولی) حب پند

آدهی پیالی

SKINGEROUSE LEVEL ON LONG IN



تركيب

- ویکی میں ڈالڈا کو کگے آئل کو درمیانی آئی پر تین ہے
 چار منت گرم کر کے لوگ، الایکی اور تیزیات ڈالیس ادرایک ہے دومنٹ کے فرائی کریں
- پھراس میں لہین، نمک اور پھن شامل کر کے اچھی طرح ملا تھی اور ڈھک کر درمیانی آٹے پر پھن کا اپناپانی خشک و نے تک یکا تیں
- پانی خگ ہونے پر جاول ذال کر مھوٹی اور جارے
 پانگ بیانی پانی ڈال ویں۔ ایسی طرح ما کر درمیانی آئی
 پراتی در پاکا کیں کہ پائی آدمی بیانی روجائے
- بری موشی اور ال الرق وال کریانی عمل فشک بونے
 بک یکا تین ۔ پھر شملہ مرق اور بات ماس وال کر یا تی سات منت بھی آئی پر (وم یر) یکا تین

پريزنششن ،

ا چی طرح ما کر سرونگ وش میں نکال لیس اور ہاٹ ساس کے ساتھ کرم کرم چیش کریں۔

ئب

بات ساس ند ملنے کی صورت ہیں سویا ساس اور چلی ساس کوایک می مقدار ہیں طاکر استعمال کریں۔

اجزاء

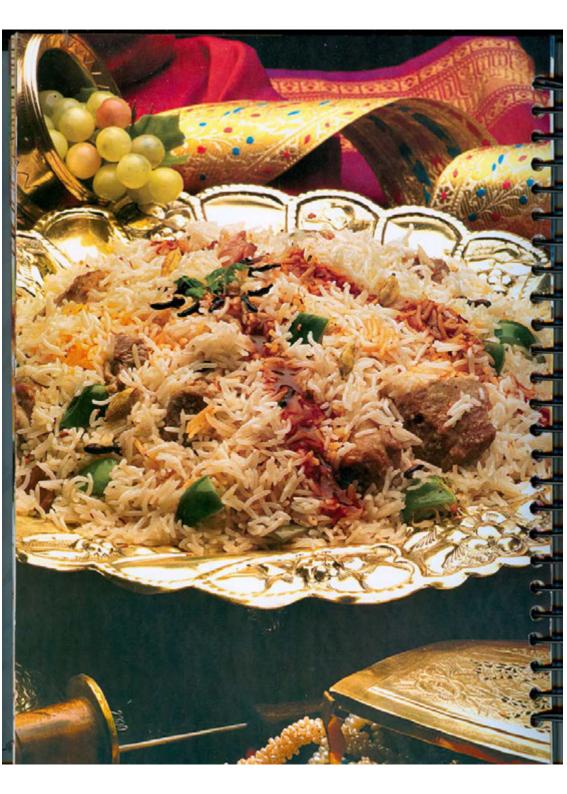
والذاكوتك آكل

چکن (جوئے تائے کارے کے ہوئے) ایک کلو ا يم كلو ماول (وعوكريس مند بمثلوليس) حب ذا تقد 352 W.S. لبسن بياءوا ایک کھائے کا چھ لالمرق (محق يوني) يوس أتوندو 63 تيموني الايخي جيت آخوندو ایک سے دو عدد تيزيات بري مرجي (باريك كي بوني) تمن ے حیار عدو 2,16 27 (2,2-92x) 25 Z Z Z Z باشراس (ب يكيس)

آدگى يالى

بدر پال القال كرت وك زياده بك كرلى _





- لما كردومرتيك يريايوي ش جي لين يرافذاذال كرا چى طرح ملائي اوروى سے يندرومن كے لئے فرق يس د ڪوي
- ہاتھوں کو چکنا کر کے ٹیموٹے چھوٹے کوفتے بنالیں اور دوباروے یا گاے در مدے کے لئے فری عمار کوری
- كريوى بعانے كے لئے ديلي يس والذاكو كا آكى كو ورمیانی آ کی برتین سے یا کی مند گرم کر کے دابت گرم مصالحہ ذالیں۔ جب کڑ کڑائے گئے تو بیاز ڈال کر گولڈن فرائی کرلیں۔ پھر گریوی کے تمام مصالحے، دى اور ثما ثر ڈال کرائنی دیر بھونیں کہ تیل علیحہ و ہے نظر آنے گے۔ ایک پالی پانی ڈال کر آبال آئے تک
- پھر گریوی میں کونے ڈال کر دیکی کو کیڑے کی مدد ہے تحوز ا سا ہلائمیں اور اتنی ویر ایکا تھی کہ یائی مکمل طور پر ختك بوجائ
- بری مرجعی اور براد حنیا ڈال کر حیارے یا گئے پیالی یانی وُال وي - جب أَبِال آجائے تو عياول وُال وي اور وْحَكَ كِرور مِيانِي آغَيْ بِي إِنِّي فَشَكَ بُولِ تِكَ يَا كُي مِنْ
 - · إِنَّ عمات من مَك بَلَى آكي رِ (وم ير) كاكم ب

پريزنششن ،

وش من احتياط سا نالين تا كركوفة أو النانديا كي . جا بين أو أفي بوئ الأول عنها كريش كرير.

كوفحة كاياني فشك كرك جب دوباره ياني ذالين توامتياط ے کو فئے ٹکال کر جاول ڈال دیں۔ جب یانی مختک ہو جائے تو اچھی طرح ما کرکوفتے دوبارہ شامل کرویں۔

اجزاء

أيكاو عادل (دعور بمكودس) 生上しが

Jeal Se اورك لبهن بياجوا 86264

صب ذائقة ياز (باريك كي يوني) وو عرو ورمالي

لال مرية أبى ويي 88266 5000 جارت تيمندو آ دی تھی ورادها

22118 جاركمائے كري ڈیل روٹی کے سائس

2,00 22 ايك

:2555

ياد (باريك كلي دولي) دو عدد درمياتي الارك ليمن بيابوا 12 W 12 18 13 المسائلة الالمرق أي يموني ايك كما لي كل 382 pus مقيدزين نابت كرم معالمه أيكمائي آوهی پیانی (2, 52 - 24) 24 نگی عدد درمیائے FT_BTIONS

آوگى پيالى

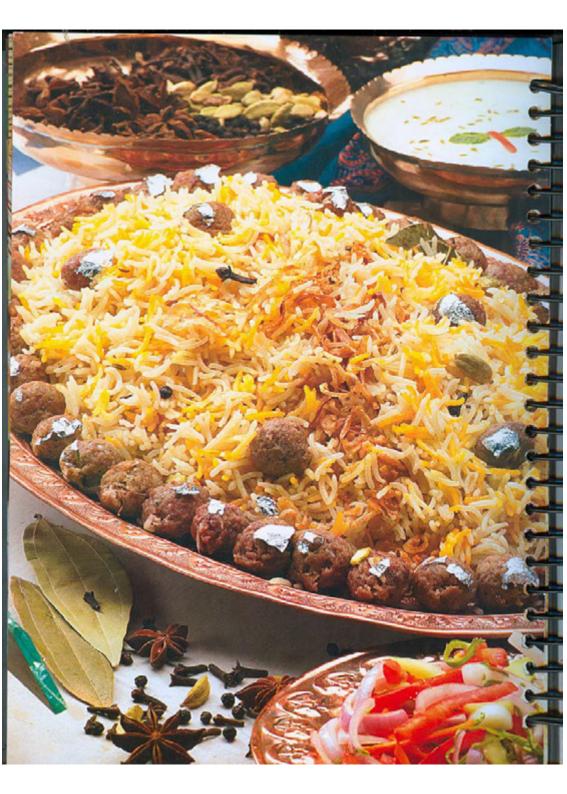
سجائے لتے

مرى مرفض (باريك كل عولى) تمن عاريدو مرادها (باريك كاموا) آ وهي تقيي

1年のかかと上れたはらばらなり ك المارك المارك الماركين الماركين المارك المارك روشاقى سان كى يمكساند يز بالى بـــــ







كوف كارك :

- ہے میں کو فے کے تمام مصالے طاکر وہ مرتبہ بی لیں۔ ایک انڈاشال کر کے انگی طرح ملا کی اور وی ہے چدر ہ
- منٹ کے لئے فرق میں دکھویں • آ ٹھوا فلہ وں کو تلت سافہائیں ، باتھوں کو بلکا سا چکونا کر کے ہے کو انگی طرح اپنے وں پر اپیٹ ویں۔ ویا میں قو وصا گ

ے ہائد ھ کرا چھی طرح محفوظ کر لیں۔ دوہار وے کر ہوی بنائے تک فرخ میں رکوویں

- **گریوی کی ترکیب:** • این برے سائز کی و تیجی میں ڈالڈا کوئٹے آئل کو درمیانی آئی
- بر عن او من جهی من اولانه و داند او اور این پر تین سے جار من بالا کرم کر کے قاب گرم مصافحة الی. جب کو کرا نے کے قریبار کو باکا سپر افرائی کر کی
- وی ش گریزی کے تنام مصالحے ما کر دیکی میں ذالیں اورائنی در بھو نیمی کے تمل علیدہ سے نظر آئے گئے۔ ایک بیالی بائی ڈال کر آبال آئے دیں اور کوفئے شاش کرویں۔

- بیان پان دال ترابال است دی اوروست شاک ترویات دیگی کود صافی این و شک دوئے تک پاکس در میان میں دیگی کوایک سے دومرجہ کیڑے کی مدوسے بلا
- لیں۔جب پانی خنگ دوبائے دوبارہ سے ایک بیال پانی شال کرکے ہرا دونیا اور بری مرفتی گھڑک ویں اور بھی آگئے پر (دم پر) کیا گئے سمات مشد و حک کر رکا تین

پريزنشش ،

گونوں کو احتیاط سے پہلے الگ سے تالیں۔ پر مرامک وال می گریوی قال کر کوفوں کو لبائی میں کا ساکر اس پر انگیس۔

ئپ:

ا کوف کا سے ہوئے ہر مرتبہ تھری کو گرم پانی میں ڈ ہولیں۔
 کوفوں کو شامی کہا ہے کی نز کیب سے بھی دنیا جا سکتا ہے۔
 ہے کواورک کیسن وال مرق ویا زادوا کی بیان چنے کی وال ملاکم آیال کیسی اور میستے ہوئے بنیتہ مصالے شامل کر گیں۔

:171525

انكىكلو ادرك لبهن بياجوا 12 W - W - W حبدذائته 2 دو عدد درمیانی 14 ایک کھائے کا تھی لال مريخ کپي بوځي تنمن سے جار عدرہ UB10/2 آ دهی شعی جراوحنها جاركهائے كے فيح 2212 وَتِلْ رُوفِي كِيسِلانِسُ 2,400

249

مريوى كابراء:

پياڙ (باريڪ کي جوٽي) دو عدد درمیانی ايدمائ كالكي ادرك بهن بياجوا حبذائته ايك عائ كالحكي لال مريخ پسي جوتي ايك كمائي وهنيابيا بوا آ دحاجائے کا چھ بلدى يسى بوكى ايك وإكافح 2/1/2 ایک کھائے کا جی ثابت گرم مصالحه وكي (پيٽاءو) أيك پيالي دُالدُا كُوكُكِ آكُل آدىمالى

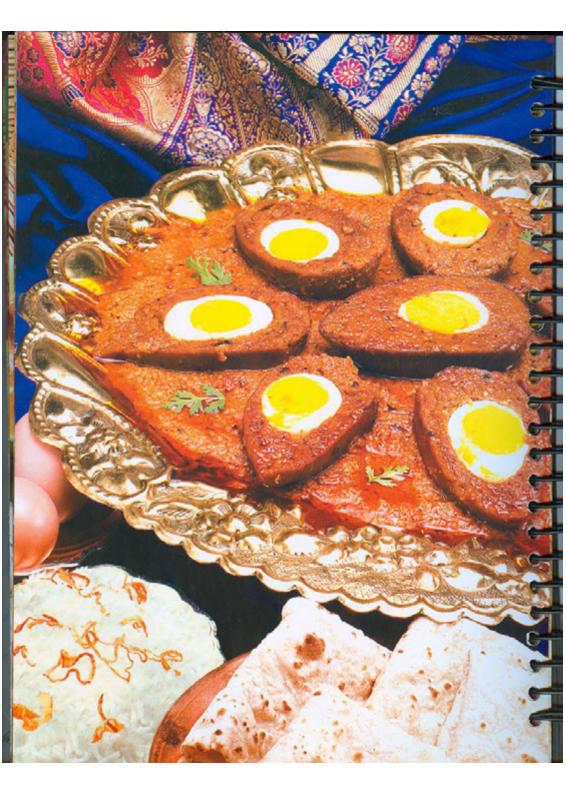
سجائے کے لئے:

بری مرجی (باریک کی دوئی) تمن سے جار مدہ جراد حضیا (باریک کا دوا) آھی گشمی

يدون كى بعرى الولاك ك أن بالدوي ... الدون كا يافي خدو الرسكان شي اللوي ...







آلوگوشىت

اجرزاءه

انككاو كوث [te (g/ 2 3 2 3) آدهاكلو اورك لبهن بياجوا 32 Z L L So حب ذائقة 2 ياز (باريك تىءولى) تغين عدد درمياني أيك يمالي لال مري لبي بوئي ايك كعائے كا تھ ايكما نے كافئ دهنيانيا: وا 0/12 ايك وإئ بلدى پسى موكى فايت گرم مصالحه اكم كافي シャンル

تین عدد درمیائے

تين سے جار عدد آ دهیشی

آ دهی پیالی

برادضیا (باریک کاموا) دُالدُاكُوكُكُ آكل

:2516

ہری مرجیس (باریک کی ہوئی)

آدهاوا عكافح 9/306 دُالدُا لُوكِكِ آكِل 党上上版的

- ادرک لبهن، نمک، پیاز، لال مرج، دهنیا، زیرو، بلدی، فابت گرم مصالحه، دنی اور نماز کو اچھی طرح مالیں اور کوشت برنگا کرآ دھے تھنے کے لئے رکھ دیں
- مصالحہ لگے گوشت ہیں آدھی بیانی ڈالڈا کو کٹک آئل شامل کردیں۔ گھر دیکھی میں ڈال کر درمیانی آٹج پر آ وص تحظ تك يكاتي
- آلوڈ ال کردو پیائی یائی ڈال دیں اوراچھی طرح ملاکر آلو گلتے تک ایکا تیں۔ ہری مرویس اور ہرا وضیا

- بگھار ہنائے کے لئے فرائنگ مین میں دوکھانے کے جج ؤ الذا کو کٹک آئل ڈال کر سیاوز رہے کو دو سے جمین من تک فرانی کریں اور پی بھار کوشت کے اوپر ڈال دیں
- گوشت کویا فی سے سات من تک افکی آفی پر (دم پر) يكائمي اور چولئے سے أتارليس

پريزنشش.

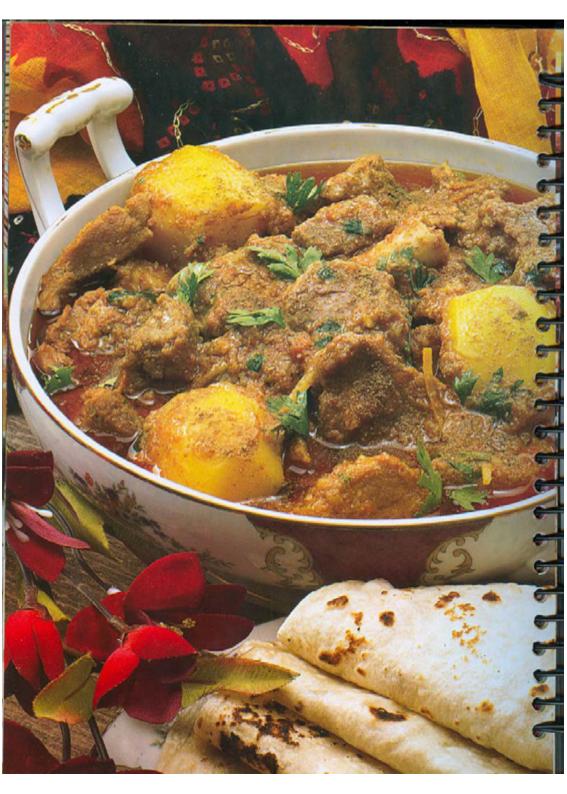
أُلِمِ وَعَ عِادِلِ اورسلادِ كَمَا تُحدِثِينَ كُرِي. سلاد ہنانے کے لئے بیاز، ٹماٹر اور کھیراایک ایک عدد کے کر باریک کاٹ لیس اس بیس باریک کئ جوئی وو بري مرچين اورتھوڑ اسا کٹا ہوا ہراوھ نيا ملا ويں۔ ليمول しょうからんとうないり

ملاد بمیشه تاز دینا بولاستعال کریں اورا گر پکے در رکھنا موتو ذھک کرفرت کی میں رکھیں۔

立と上版は対象のないとの فاعك يك عيد الاكرام والي عي والدول 116126







زكيب

- پنندول کوایک کھانے کا تھی ڈالڈا کو کگے۔ آئل، ٹینی،
 بیکنگ یا ڈڈر، انڈے اور کارن فلارا ٹھی طرع لگا کردو
 کھٹے کے لئے رکھویں
- کڑای میں ڈالڈا کونگ آئل کو درمیانی آئی پر ٹین
 پاٹی صف تک گرم کریں اور پیندوں کو گولڈن
 فرائی کر کے ڈکال لیں
- ای گزادی بی اورک کے قطع کاٹ کرائی ہے وو منٹ تک بلکا سافرائی کریں اور یکٹی، نمک، سفید مرق، کالی مرق، مرکداور سوا سائل شائل کردیں
- تنے ہوئے پیندے وال کر حب پیند گاڑھا ہونے تک پکائیں

The best of the be

پريزنشش ،

ڈش میں ٹکال کر جل کا تیل اور ہری پیازے سپاکر فرائیڈ راکس یا ألجے ہوئے سپاولوں کے ساتھ گرم گرم فیش کریں۔

ڻپ،

اس وُش کو بنائے کے لئے انڈر کٹ گوشت استعال کریں تاکہ گلنے میں آسانی ہو۔

ا**جــزاء:** گائے کے پندے ایک کو

ع کے پید کے ایک و اورک دوے تین ای کا کارا یکنی یا یانی (نوے دیکس) ایک پیالی

ننگ حسب دائنہ سفید مربق میں ہوئی ایک چاسے کا چھ کا کی مربق میں ہوئی ایک جاسے کا چھ

\$ \(\in \frac{1}{2} \in \frac{1}{2} \)

\[
\frac{1}{2} \in \frac{1}{2} \in \frac{1}{2} \]

\[
\frac{1}{2} \in \frac{1}{2} \in \frac{1}{2} \]

\[
\frac{1}{2} \in \frac{1}{2} \in \frac{1}{2} \]

موياس دوكمانے كائي مجتن الك كھائے كائي طك ياداد الك مياك كائي

کاران قلار دوکھائے کے تیج انٹرے دو ندرد

انڈے دو عدو **ڈالڈاکوکگ آ**کل آرجی پیالی

سجائح لثے:

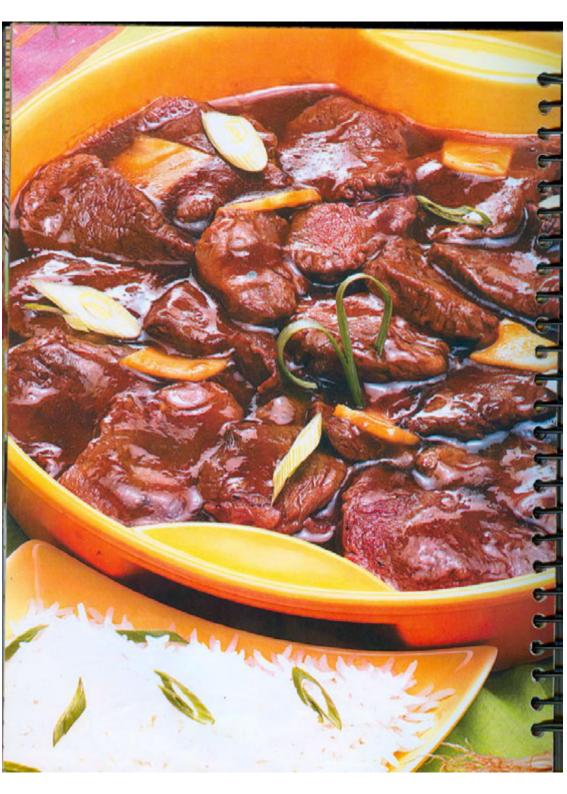
جَل كا تَحِل ووكما في كَنْ تَحْجُ هرى بياز (كل دول) ايك عدد

وت

5,

یکنی بنائے کے لئے ایک دیگھی میں آ وحاکلو بذیوں کو جارے چھ بیانی پائی کے ساتھ اتنی ور آبائیں کہ پائی تقریبا ایک بیانی رہ جائے۔ یتنی کو تیک سے محفوظ رکھنے کے لئے اس میں آبال آئے کے بعد ایک چھوٹی چھی بوئی خابت بیاز اور وہ چار خابت کا بی مرچمیں شامل کرویں ۔





الداكادسة خوان كولدايديش

48

تركيب:

- ریچی ش گوشت کولوگ در الایگی کے ساتھ بھی آئی
 پر ڈھک کر اتنی ویر پایا کیں کہ گوشت کا اپنا پانی خشک بوجائے
- ای دوران بیاز، جری مرفتان اور نار مل کوچی کرگاژها ما پیت بنالیمی اورا یک طرف د کدوس
- ایک ملیحد دو یکی ش والدا کونگ آگر کو در میانی آگی پر
 دو ے تمین منٹ کے لئے بلکا ساگرم کریں۔ ادرک لیسن اور پیاز کا چیٹ ڈال کرائی دیر بھوئیں کہ تیل ملیحہ و سے نظر آئے فیلے
- پیاز والی دیچی میں گوشت ڈال کراچھی طرح ملائیں۔ وی میں نمک اور سفید مرج ڈال کر پھینٹ لیس اور گوشت بر پھیا کرڈال دیں

کیوڑہ ایسٹس ڈال کرآ ٹھے اس من کے لئے ڈھک کر بھی آٹی ر(دم پر) کا کی

پريزنششن ۽

ہری مرجعی، ہراوضیا، یادام اور چھوٹی الا پکی سے بھا کرنان کے ساتھ گرم گرم چیش کریں۔

ڻپ،

کیور دایسنس بیشدا متباط سے استعمال کریں۔ کیونکہ زیادہ ہونے کی صورت بیں کھانے میں کڑ داہث آجاتی ہے۔

اجتزاءه

ایک کلو كرث حب ذائقه 2 دوكعائے كے فيح ادرك لبسن بسابوا دو عدر درمیانی باز(بريكى المان) دوياني رق لوتك يراء ألاه يبوني الايكي جے ہے آٹھ مدد ايك كمائے كا بھي مقيدم رياليي بوئي عاركمان كي نار ش بيا بوا جارے تھورو بري مرجيس کیوژه ایسنس چنرقطرے والذاكوكك آكل أيك يمالي

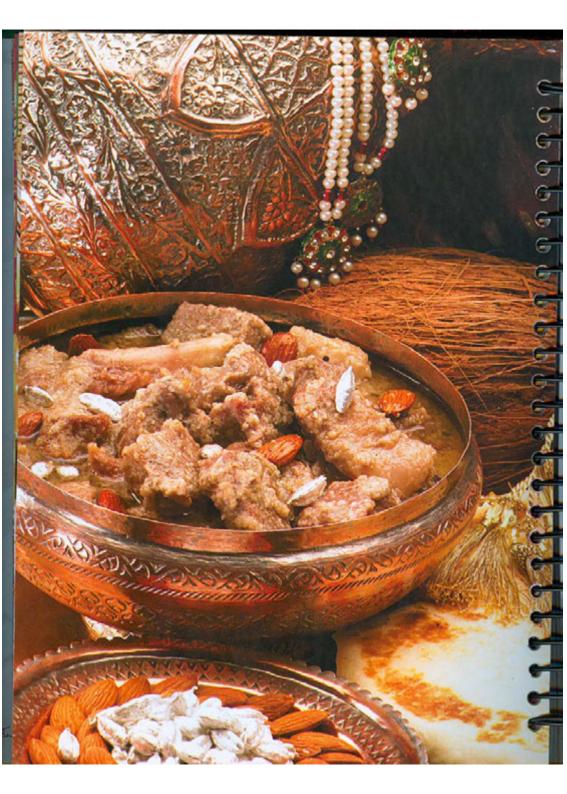
سجائے کے لئے؛

بری مرجی (دریک کا بول) حب پند براده خواداریک کا بول) حب پند بادام (داریک کے بوت) حب پند گھوٹی الایک کے بوت ک

محش أو كران بدري پينة واقت تحوز اساليون كارس شال كروي او داخة مي اليمان وكران يدري آمران سامان الويان







اكادسة خران كولدايديش

تركيب

- · نظمنے ہوئے ہے اور مشخاش کو ملاکر ہاریک ہیں لیں
- پندوں میں نمک، اورک لبن، پکی اورتی ہوئی بیاز، لال مرجاً، گرم مصالحہ ہے ہوئے چنے اور شخاش،
- کیا پیچنا، وی اور سرسول کا تیل انچی طرح لگا کردو سے تین گفتوں کے لئے رکھویں

- مصالحہ ملک پندوں کو سنوں پراگا کرد مجتے ہوئے
- کوئوں پرسیٹک لیس • اس دوران قمل کے کپڑے کی پوٹی منا کرڈ الڈا کو تاگ آئل میں ڈبو کرسٹوں پر لگاتے جا ٹیس۔ اچھی طرح
 - آئل میں ڈیو کرسیفوں پر نگائے سرخ ہونے تک سیفلیس

پريزنششن ۽

سلاد، رائداور پراٹھوں کے ساتھ گرم گرم ہیں کریں۔

ئپ،

کچ پہنچ کے بجائے بگاہوا پہنیا بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

اجسزاء:

پندے ایک کو انگ حسب ذائقہ ادر کے لین بیاہوا دو کھائے کے ج

کی بیاز (کوہونًا) آدگی بیال گل جو کی بیاز آدگی بیال ال سرع کھی جوئی دوکھانے کے چھ

روم الحالي ووكات المالي المال

نظے ہوئے پنے دوکھانے کے فیج علی اور کھانے کے فیج

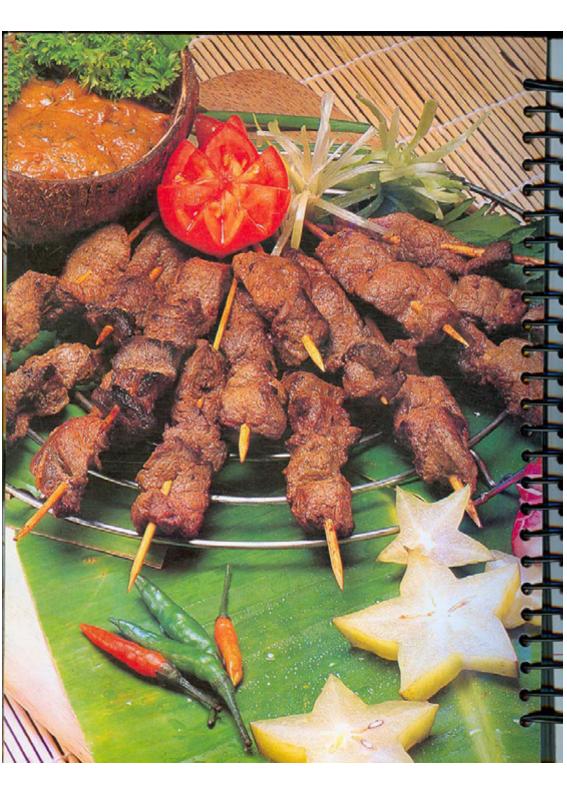
کپاینونا (پاہوا) ووکھانے کے فیج وی آدگی پیال

جارت چوکھانے کے چچ جارے جو کھانے کے چچ تلی ہوئی بیاز ال مربق کھی ہوئی گرم مصالحہ بہا ہوا نکھنے ہوئے چنے

> دی سرسول کا تیل

ۋالڈا *كۇڭگ*آئل

- PRECEDITION OF EXE - PE LE MINER - C. S. DEST. - C. LE MINER - C. LE M



تركيب

- ٹابت گرم مصالحہ اور برق اور چھوٹی الا پگئی کے دانوں کو ایچھی طرح کوٹ لیس۔ پھراس بیس انک، داورک کہیں، الاس ج ، وحشیا، زیرہ، بادی اور دی ملالیں
- ریجی شرایک پیالی پانی کے ساتھ چانیوں کورو ہے تین
 منٹ تک ٹیز آٹی پر پکا کیں۔ پھر آٹی بھی کر کے انھی
 طرح کے تک بیکا کی میں
- ایک ملی در دیگی ش ذالذا VTF بناتهای کور رمیانی آی گی
 پرتمن سے چارمنٹ گرم کریں اور پیاز کو شیرا فرائی کر لیس ۔ گلے ہوئے چاپ اور لمائر ڈال کر اتنی ویر بیمونی کرینا تیتی علیمہ و شاخر آئے گئے

پريزنششن ،

برا دهنیا، بری مرفیس اور اورک چیزک کر چهاتی یا أبلے بوئ چاولوں كساتھ ويش كريں.

ئپ

جلدی گلائے کے لئے جانبوں کو باکا باکا 'کوٹ لیں۔

اجــزاء،

کرے کی جانیں ایک کلو (دن سے بارہ عدد) اورک لیسن پیاہوا ایک کھانے کا کھی ممک حسب ذا اکت بیاز (باریک کی اول) ایک عدد ورمیانی نمائر (باریک کے اوت) جانوں عدد ورمیانے

وي آدگي بيال ال مرق (مُنْ بونَ) ايك كمانے كا تُجَّ فتك دخليا (موااله بود) ايك كمانے كا تُجُجُّ مشيد زيرد (موااله بود) ايك جائے كا تُجُجُّ

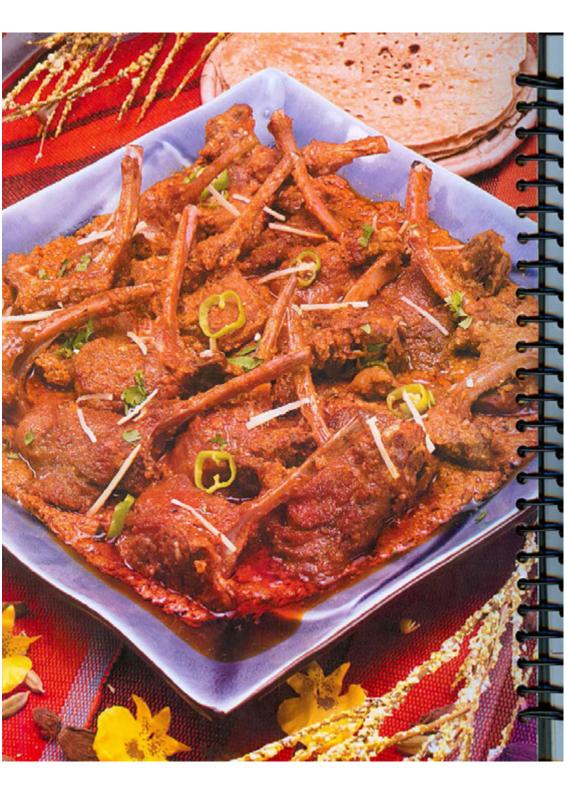
الله VTF بالي آدي يالي

سجانے کے لتے:

ہری مرقبص (ہاریک کی ہوئی) عمین سے جارعدد جراد طفیا (ہاریک کا ہوئ) آ و گاٹھی اورک (ہاریک کی ہوئی) ایک اٹج کا کلڑا

ئىردىلى ئالىمىكى كۇنىڭ دەئىيە ئالىرى دۇنالىرى ئالىرى كى كىلىرى كىلىرى كىلىرى كىلىرى كىلىرى كىلىرى كىلىرى كىلىر كىلىرى كىلىر





تركب

- و پھی ٹیں گوشت ڈال کر اس میں ادرک لہیں، بیاز، ہری مرقتیں، ہراد حلیا، پودینہ ادرائیک بیائی پائی ڈال کر بھی آئی پرائن در آبالیس کہ گوشت اچھی طرح کل جائے
- دى مين تمك اور كاني مرج ماليس _ كوشت كوچو ليم ئاتار كر دى اور ذالذ VTF بناتيق ذال وي اور
- ے اعام سرون اور دالدا VTF بنا چی دال دیں اور ایک طرف رکادیں
- چاواوں کو تابت گرم مصالح کے ساتھ ایک کی (کمل گفتے ہے تین چار مدے پہلے) آبال لیں چھٹی میں ڈال کر دائد یائی فال لیں
- یزے سائز کی دلیجی میں گوشت کو پھیلا کررنجیں اوراو پر أیلے ہوئے جاول ڈال دیں
- زردے کا رنگ اور کیوڑو ایسٹس دودہ میں با کر چاولوں پر چیزک دیں۔ چاول ڈھک کرگرم تھے پر چدرہ ہے میں منٹ کے لئے بلکی آٹج پر(دم پر) بکا تیم

پريزنشش ،

ا چی طرح ما کرڈش میں فکالیں اور سانا واور رائع کے ساتھ ویش کریں۔

ئپ

چاوان کو آبالتے جوئے پوریخ کی چند پیمیاں اور باریک ٹی جو کی اورک شاش کرنے سوروو بالا جو جاتا ہے۔

اجسزاء،

انككاو كوشت أيكالو حاول دوكمائے كري ادرك لبهن بيابوا حب ذا لكته پاز(باريکاليول) جيد عدد ورمياني برى مرجيس (باريك كل بوني) باروے يوروندو مرادهنیا(باریک تابوا) ایکشی آ دهی شعی (15:05-61)2:35 كالى مريق (موتى كلى بوتى) ایک کھانے کا چھ

الان مرحل (مول می برق) ایک کھائے کا کھی ابات کرم مصالح دو کھائے کے کھی دی پیشنا ہوا دو پیالی زردے کا رنگ آیک چکی دودھ آدگی پیالی

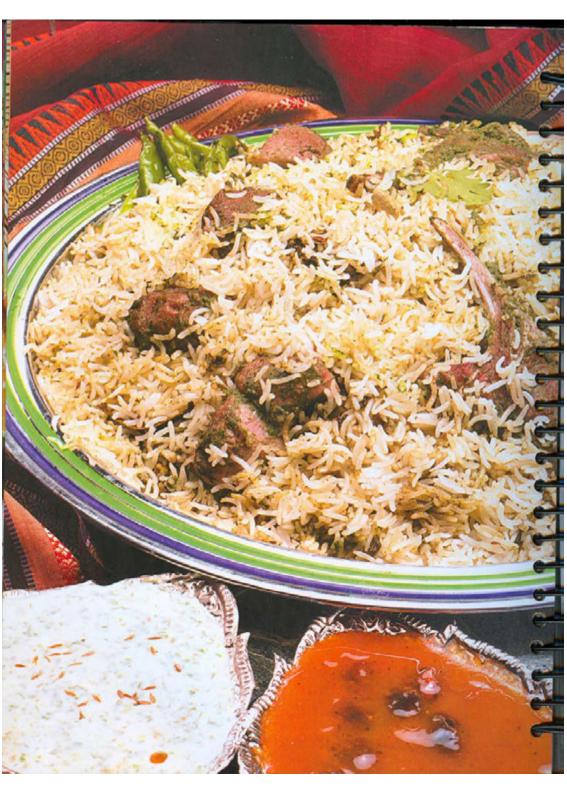
کیوڑہ ایسنس چند قطرے ڈالڈا کالڈا VTF کی ایک بیالی

سلاد كالح:

پیاد حب پند نماز حب پند براد ضیا حب پند لیوں کی قاشیں حب پند

way wat cambing both of Jewit -





دالداكا دسترخوان كولدايديش

تركيب،

- ر بھی شن ڈالڈا کوئٹ آئل کودو سے ٹین مند کے لئے در موائی آئی پانکا گرم کریں۔ جزیات، یزی الائی اور اورک پس ڈال کرایک سے دوست باکا ساتھ جا اسم
- گوشت ڈال کرائی دیر جمونی کہ تیل ملیدہ نے نظر آنے
 نظر تماری دال مرق بلدی، پیاز اور دی ڈال کر انھی
 طر تماری میں
- شاہر اور گا جر کے بڑے بڑے گڑے کاٹ کر ان کو آلئے ہوئے پانی میں تمن سے جارمنٹ رکھ کر ان پرے ٹھنڈا بانی بھاد س
- ان بنرین کو گوشت میں ڈال کر اچھی طرح ملائمیں اور بیار سے چھ بیانی بانی ڈال کر گئد ہے ہوئے آئے ہے دیجی کو بند کر کے بیل کر دس
- بگی آغ پردات مجریا جارے پر گھنٹوں تک پاکا کیں پیل کھول کروش میں اکال لیں

reference

پريزنشش ,

براوه اور اورک چنزک کرنان کے ساتھ کرم کرم ویش کریں۔

ڻپ،

فاص تقریب کے لئے ہناتے ہوئے ہزیوں کے ساتھ
کوفتے ہی شال کردیں۔ کوفتے ہنائے کے لیے آورما کاو
قیسی ایک بیناز، ایک بھی اور کسبن پہا ہوا، وو سے
ثین ہری مرعیں، ووقع سے جو نے پنے، کمک اور ایک
عدو قبل روٹی کا سائس وال کرویں ایس قبوڑے ہیں۔
سائز کے کوفتے ہنا کر پندرہ سے میں معند کے لئے فرق کا
میں رکھ دیں۔ شب دیگ کا تعلی کھولے کے بعد اس میں
فراک جددہ سے میں منٹ ورمیائی آئی کر کا کرا تاریس۔

اجـــذاء: كوشت ايمــكاو

نمک حسب ذا اکثر اورک لبین بهابوا دو کھانے کے چج

کی دو کی بیان ال مری پسی دو کی دو کھانے کے کچی بلدی پسی دو کی ایک جاسے کا کچی

ى ايمان ى ايمان

تخزیات ایک سے دو مدر

بزی الا پُنَی ایک سے دو عدو طلحِ آوحا کلو

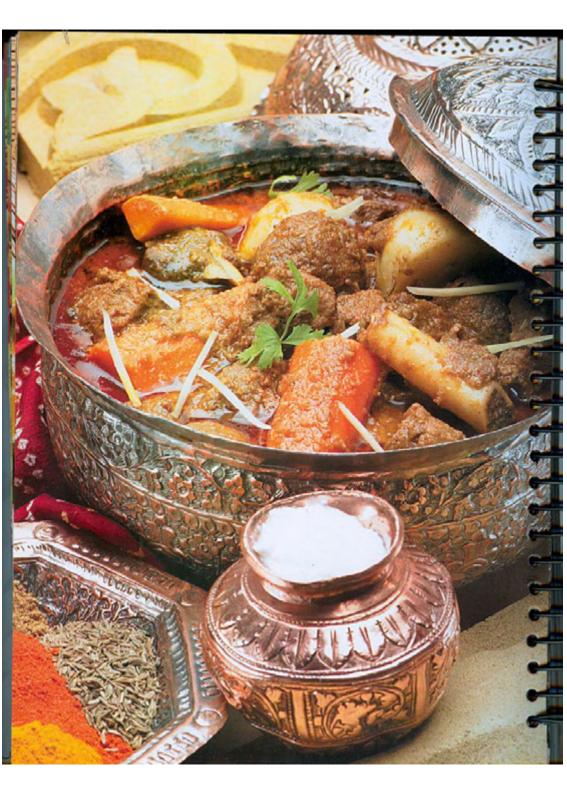
گاج آدھاکلو ڈاللڈ**اکوکگ آئ**ل ٹین پیوٹھائی یالی

سجا ترك لتر

ادرک (باریک تی دولی) ایک کھائے کا تھے جراد ضیا (باریک تا دول) آدگی شعی

المان يواد المان يواد المان يواد المان المواد المو





الداكا دسة خران كولدايديش

رکیب

- قید می اورک لهبن، فمک، بیاز، الل مری، زیرو، وهنیا، گرم مصالحا ورپیچاما کردیس لیس
- ووے تین گھٹے فرنٹا میں رکھنے کے بعداس میں وہی اوردوکھانے کے چھ ڈالڈاکو نگآ کل شامل کرلیں
- ایک مائز کے گول کہاب بنا کر پیٹوں پر لگا لیں۔
 د کچتے ہوئے کوئلوں یا گرل پرسینک لیں، جب پکتے پہتا جائے تو طمل کے کپڑے یا ٹشوکی مددے
 ڈالڈاکو کٹگ آئل لگاتے جائیں

پريزنششن ،

پیاڈ کے کچھے اور کیوں سے تعلقوں سے بھا کر دائے کے ساتھ بیش کریں۔ ساتھ ہٹانے کے لئے ایک پیالی وی میں چنگی تجرشک، آ دھا جائے کا تھی چینی والی چی تھائی جائے کا چھ مجھ کمنی ہوئی کالی مریق اور آ دھا جائے کا چھ مجھوں کر کما ہوائی کالی مریق اور آ دھا جائے کا چھی مجون کر کما

ڻپ،

کوئوں یا گرل پر نہ پیکنے کی صورت میں کمایوں کو بیکے ے ڈالڈ اکو گا۔ آئل گے ہوئے ٹان اسٹ چین میں سیک لیس۔ چو ہے پر ایک کوئلہ و بیکا کر کماب کے درمیان میں رکھ دیں کو کئے پر تھوڑا سا ڈالڈ اکو کٹ آئل ڈال کر فوراً ڈھٹ ویں۔ پانچ سے سات منٹ تک رکھ دیں تا کہ کہا ہے میں کوئل کی کوشوآ جائے۔

اجازاءه

أنككلو دوكمائے كے فيح اورك بهن بيا وا پياز (باريک تي يولي) دو عدد درمیانی صب ذائقه 是上上的 لال مريقة يحلى ووفي ايك وإك كالتي 0/14 ايك كمائے كائج خابت دهنیا \$52 L Los گرم مصالحہ پیاہوا 25 L L L SO كإه بيتانيا بوا آ دگی پیائی

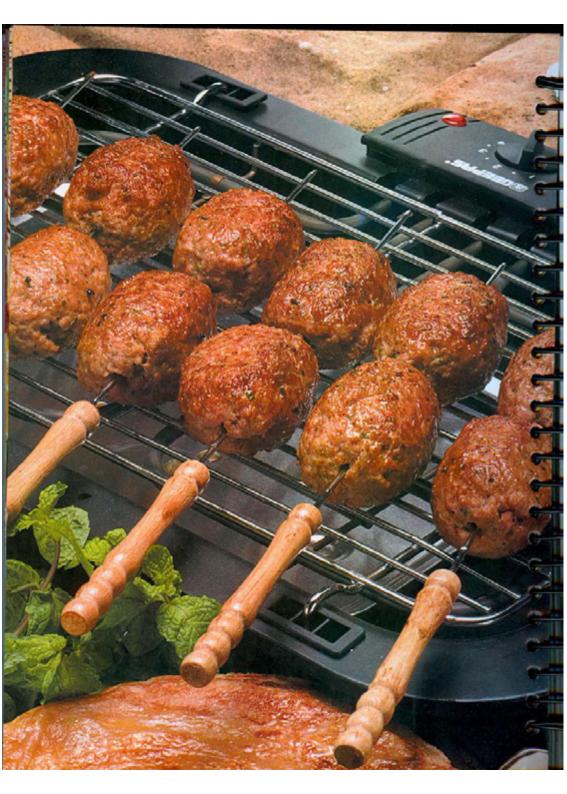
سجائے لئے،

ڈالڈاکوکگ آئل

پیاڈ کے کچے حب پند کیوں کے قطے حب پند

آ دهی پیالی





تركب

- و پچھی میں گوشت، بڈیوں اور نلیوں کے ساتھ ایک پیاز، کالی سرچیں اور دس سے بارہ بیانی پانی ڈال کر جارے چھھنٹوں کے لئے کیتے رکھ دیں
- سوانف، بن کی الا پکنی کے دانے ، سوتھ اور پکی کو باریک ویس لیس اور ایک طرف رکھ دیں
- ایک طیحده دیگی میں ڈالڈا کؤنگ آگل کو درمیانی آگ پر عمن سے حیار منٹ گرم کر کے بیتیہ دو پیاز کولڈن فرائی کرلیس لیسن ڈال کر ایک سے دومنٹ پاکا سا فرائی کریں اور گھرمیدہ یا آتا ڈال گر ایکی طرح فوشیو آئے تک بھوشمی
- وی شن نگ ،الال مرح ، پیاہ واد منیا، زیروادر پہلے سے فین کر رکھے ہوئے مصالح طالحیں اور دیچی بین ڈال دیں ۔ اتنی دیر بھو نمی کہ تیل علیمہ و سے نظر آنے گے۔ پچراس میں گوشت ڈال کر چار سے پاٹی منٹ تک اچھی طرح بھونیم

ئدیں اور خلوں کی بیٹنی کو میمان کر گوشت میں ڈال دیں اور میں سے پہلیس منٹ تک کیا تھی تا کہ گوشت مزید گل جائے سوئرک ائسڈ ڈال کر تین سے چارمنٹ تک کیا تیں اور جے لیے سے آثار لیس

پريزنششن ۽

۔ اورک، ہرا دھنیا، ہری مرمیس، کیموں اور ٹان کے ساتھ

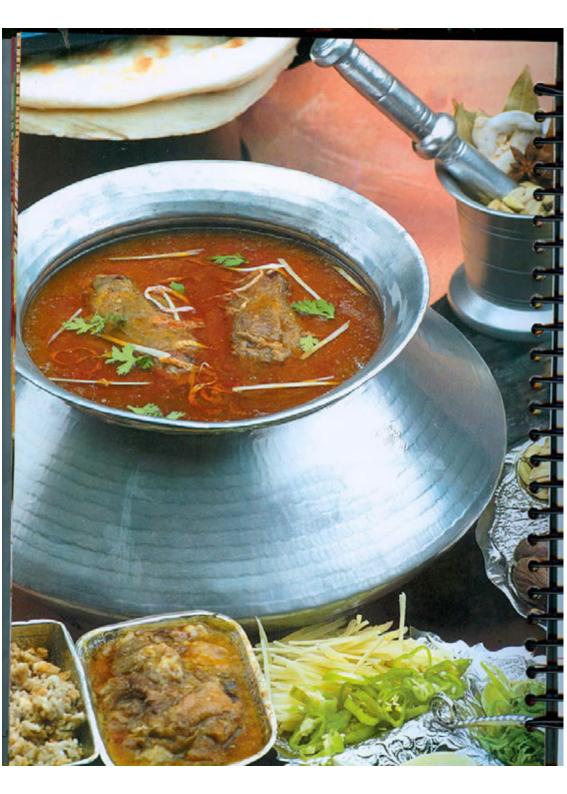
ئپ،

ہ اگریکن کی نباری منانا چاہیں تو پنٹی کو صرف آ وہے ہے ایک گھٹے تک لیکا تم می اور پانی کی مقدارا آ ڈی کردیں۔

بوتك كا كوشت (يا سائز سائز اليم) الك كلو ا يک کلو بثريان اورغميان لبن يباءوا دوكمائے كے في حب ذائقه تين عدو ورمياني ياز (اركت كي سولي) دک ہے ماروعدو ثابت كالى مرجيس 822 L LES لالم عي يحى وفي دوكمانے كافئ وضاييا بوا ايكمائي 2/2/2 انك كمائے كافئ سونف أيك طائح كالتح یوی اللہ پھی کے دانے 12 4 2 1 3 B 1202 پلي (نوپ ديمس) ایک یالی آدهی پالی ميره ياآنا آدها جا يكا الح سزك ايسة والذاكوتك آئل ایک پیائی

سجائے کے لئے؛





تركيب،

- و لیکی میں ڈالڈا کو کگ آئی کو درمیانی آئی پر تمن سے چارمنٹ تک ہلکا گرم کریں اور پیاز ڈال کر تمن سے بائی منٹ تک فرائی کریں
- اورک لبسن، گوشت، الال مربق اور دی ڈال کر ایکی طرح طائیں۔ ڈھک کر اتنی ویے پایا کیس کہ تیل ملیصرہ نے نظر آئے گئے
- پُھر ٹابت وہنیا، زیرہ ،سونف، رائی، کلوٹی اور پہنٹی وائے کومونا مونا 'لوٹ کر ٹمک اور ٹمائر کے ساتھ 'گوشت میں شامل کروس

بری مرفیس اور برا دهنیا ڈال کر بھی آٹے پر اتنی ویے
 پاکیس کے ٹماٹر کا اپنا پائی اٹھی طرح شکلہ ہو جائے اور
 کوشت کل جائے

پريزنششن ،

چہاتی یا أبلے ہوئے جاولوں کے ساتھ ویش کریں۔

ڻپ:

زیاد ومزیدار بنائے کے لئے تھوڑا سامونا گھا جوامصالی بری مرجوں بھی مجی جرویں۔

اجــزاء؛

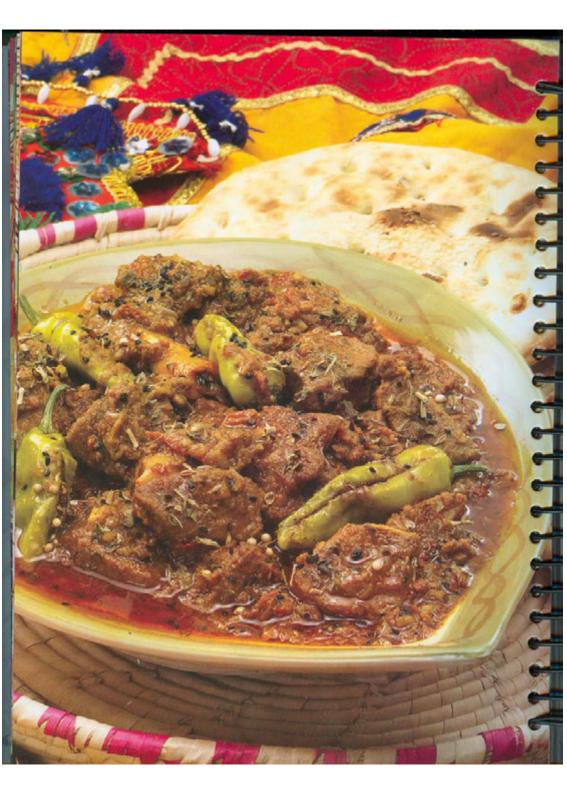
ایک کلو كرث حب دا أقد 0 8-CZ 600 ادرك بهن بيابوا تمن عدد درمياني ياز (آلميك كالمرح كل مولى) أيك پيالي تین عدد درمیائے (2 x2(1/e))14 ابك كمائے كا چى لال مريق يسى بوتي ايكمائي كافئ غابت وحنيا أيك كمائے كا في 0/120 ائك كعائے كا يج حوف ايدما عكافئ رائي

کوفی ایک جاے کا تھی میتی داند آ دسایا نے کا تھی داللہ اکو تگ آگل آ دھی بیال

سجا<u>ۃ کے لئے</u>؛

بری مرقص تمین سے جارمدہ جراوطنیا (باریک کنابوا) آ دھی گھی





مَـشُ إسـسُـُو

- سوشت مین نمک، اورک، لبسن، بیاز، دهنیا، زیرو، لال مرجيس، تيزيات، دارچيني، كالي مرجيس، بري الله کی، وی اور تمن ب حار کھانے کے چی ڈالڈا كۈنڭ ئىڭ ۋال كراچىي طرح ملائىمى
- الوشت كودنيكي مين ذال كرتيز آخي يرياغي سيسات منت تک یکا تمیں۔ پھرآٹی جلی کرکے اتنی دیر یکا کمیں كە كوشت اچىي طرح كل جائے
- القيد ذالذا كوكك آئل ذال كراتني در بجونيس كه تيل عليمدو منظرآنے لکے
- تمن ے جارمت بلکی آغیر بکا کرچ لیے ے آتارلیں

پریزنشش ،

نان كماتد كرم كرم وشكري-

اسٹوکو مزید ذاکتہ دار ہائے کے لئے گوشت میں سارے مصالح لگا کرا مک ے دو گھٹے رکھنے کے بعد لکا کی۔

حب ذائقه

ایک ہے دوکھانے کے چیج

در سے باروعدو

آیک ہے دو عرو

ایک ہے دواغج کا تکزا

جيرے آئي مدو تین ہے جارعد د

ایک پیالی

تمن جوتها كي يما كي

اجـزاء،

ير _ كاكوث ا يک کلو آخرے دال عدد لبن كروع (كالدوع) اورك (إريك كل جولى) 8023 ياز (مولى كى يولى)

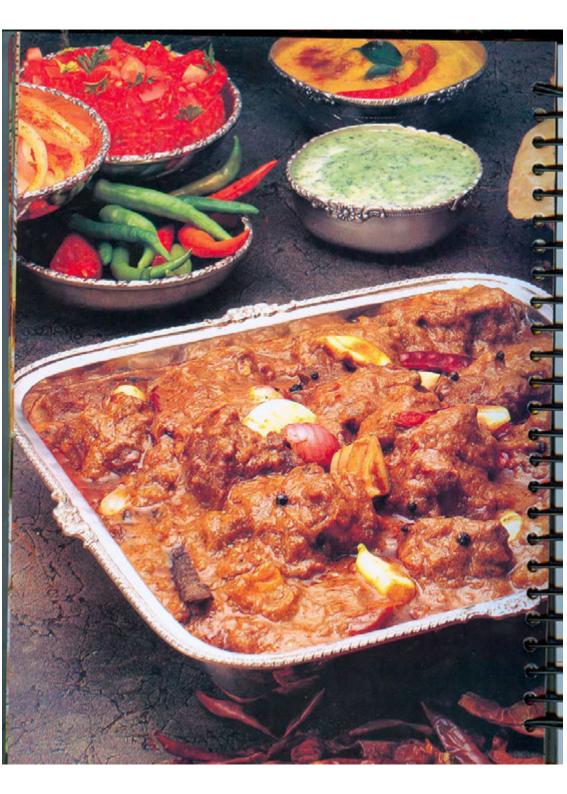
> 12 2 2 غايت وهشيا 12-21-3 2/1/2

> > ثابت لال مرجين تيزيات وارجيتي

ثابت كالى مرجعي

يدى الله چى وى

والذاكوكك آئل



- · وليجي ش ذالذا كوكك آكل كو درمياني آثي يرتين ے جارمت تک ملکا گرم کرے بیاز کوسٹیرافرائی کرلیں۔ادرک لبسن ڈال کرایک ہے دومنٹ کے لے باکاسافرائی کریں
- قیمه، نمک، لال مرج اور بلدی شامل کر دیں۔ اچھی طرح ملا كر بلكي آئي پراتني دير يكائين كديتي كا پناياني فتك بوجائ
- مفید زیره، تاریل، جرا دهنیا، بودینه اور جری مرچین الیمی طرح ملائمیں۔ پھرافی کارس ڈال کر ملکی آ کچے پر اتی در یکا نمیں کہ تیل علیجہ وے نظرآنے لگے

يريزنششن ،

ہے کی چنٹی کو براغے کے ساتھ مین ڈش کے طور برہھی قِیْ کیا جا سکتا ہے اور جا ہیں تو سائڈ وٹش کے طور پر وال جاول كماته ويُل كرين.

ہتے کی پٹنی کو بنانے کے لئے چکن کا قبیہ بھی استعال کیا جاسکاے۔

ایک کلو

حبذائقه ادرك كبهن بيابوا 822L60

ایک عدو درمیانی جاز (باريك أن يول)

ايك كمائے كا في لال مرية يسي بوئي بلدى پسى موئى ايد ما ي كالي

ايكان كافئ 2/12

ناريل بياءوا جاركعان كرجي الى كا گاۋ حارى دوينالي

> ایک همی برادها (باريك تاءوا)

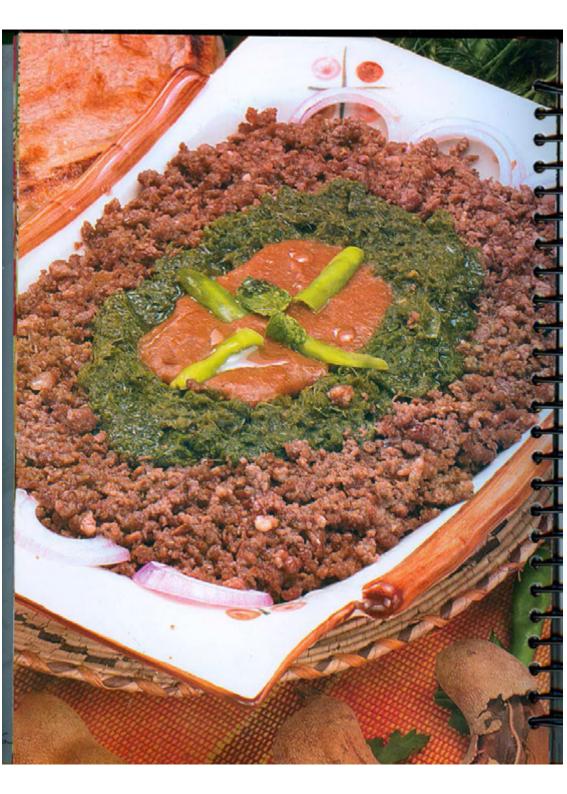
انكشى (4) 200

يوسية تحاعده يرى مرجيس (باريك كى بونى) أيدياني

والذاكوكك أكل

ع کی گاکی خاص باعد به کارات اعتبال airtight این ش ركارة فاشراوا عافى ون كالعمولا إما مكاساد نصوصاً رحضان كم مين جي تحريح في يراس عاطلت الدوز جواجا مكاسيد.





الداكادسترخران كولدايديش

تركيب

- آئے کوایک پیائی پائی میں گھول کر گاڑھا سا پیپ بنالیں
- پھر اورک لہن ڈال کرایک سے دومن کے لئے فرائی کریں۔ گوشت ڈال کرائتی ویر بھونیں کہ بنا پھی علیدہ سے نظر آنے کی

- نمک، الال مرج، بلدی، بزی الا پنگی اور سیاوزیره و ی میں انتہی طرح ملا کر گوشت میں ڈال ویں ۔ پھر آئے کا چیٹ ڈال کرا چھی طرح ملا کیں
- جارے چھ بیالی پانی شامل کر کے بکلی آٹی پر ڈ حک کر اتن دیر بکا کس کہ گوشت انچی طرح کل جائے

پريزنششن ۽

باریک کی جوئی ادرک چیزک کرنان کے ساتھ کرم گرم قبال کریں۔

ڻپ:

خاص مواقع پر ہنانے کے لئے اس بی پائے ہی شامل سے جاتے ہیں۔

اجزاء

گوشت (بزی کلووں میں کتابود) ایک کلو اورك لبهن بيابوا 8-C2 L600 حبذائقه 0 ياز (ارتك كل يول) 2,46 12 8-12 Las لال مرج پسي بوئي ايك مائ كالتي ېلدى پسى جو ئى وى ایک پهالي ايك كمائي كالتي نابت گرم مصالحہ يزى الايچى ایک ہے دو عدد ايك وإئ wint

آدى يالى

تمن چوتھائی پیالی

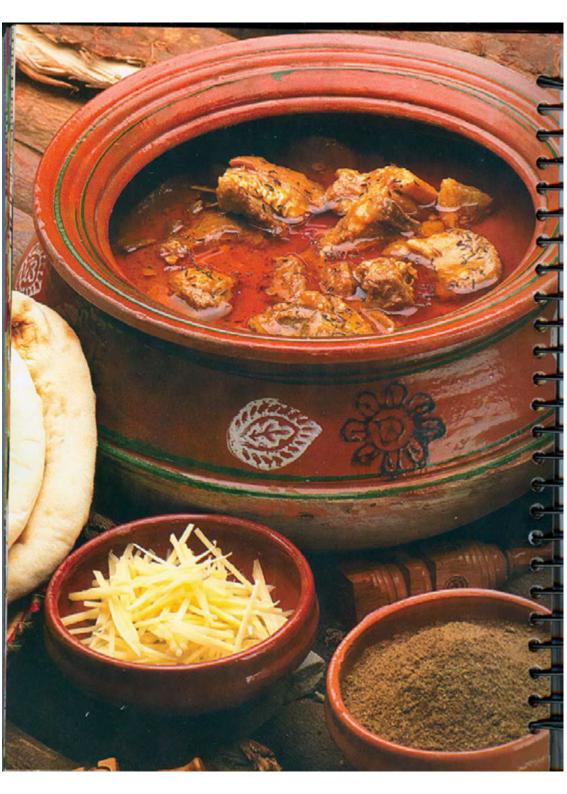
سجائے کے لئے

والدا VTF بناتي

اورک(باریک کلی بونی) حسب پیند

を可能に対けないからながらとのが上されかれる とらいしかかのかのではないないからないのか





إلداكا دسترخران كولدايديش

تركيب

- حیلی میں چوے آشھ بیائی پانی آبال لیں۔ گردوں کے
 دو مصے کر کے آسطتے ہوئے پانی میں ڈال ویں اور آیک
 آبال آئے ویں۔ پھر چھلتی میں ڈال کر پانی نکال ویں
- ایک بلیحدہ و چیلی ش ڈالڈا کو کگ آئل کو درمیانی آٹھی پر تین سے چار منٹ گرم کرکے اورک لہمن ،گر دے اور ٹیک ڈال ویں

پريزنششن ،

وش میں فعال کر لیموں کا رس چینزک کر پراھوں کے ساتھ وٹی کریں۔

ئپ

طر دوں کی بساتھ دور کرنے کے لئے ان کو آبالتے وقت بغیر چھطے ہوئے بسن کے تین چار جوئے ڈال دیں۔

اجزاء

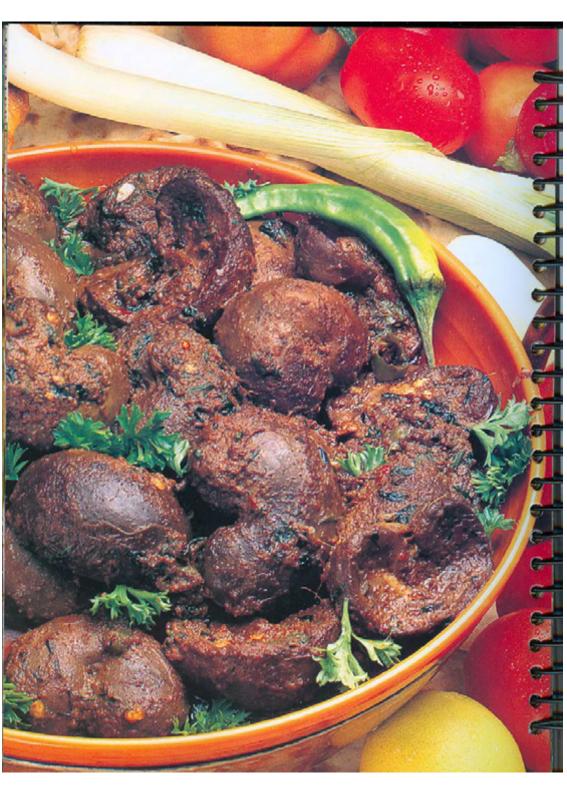
کری گردے بارہ عدد مک حسب ذائقہ ادرک لبس پاہوا ایک کھائے کا چھ ال مریق (گئی ہوتی) ایک چائے کا چھ کالی مریق (گئی ہوتی) آدھاچائے کا چھ برادھیا(باریک کا ہوت) ایک طبی بری مریق (باریک کا ہوتی) دو عدد

8-12 Los

آ دھی پیالی

ليون كارس **ڈالڈا كۇڭگە آ**ئل





- ا ہیکیٹن کے چھوٹے چھوٹے کارے کرے دی ہے ہارہ یالی پائی میں اتنی دیرا پالیس کہ اچھی طرح گل جائے۔ چھانی ہے چھان کر پائی نکال لیس اوراس میں جارے چھکھانے کے چھی ڈالڈا کو کگ آئل طاکرا کی طرف رکھ دیں
- نار میں کا گڑئی بنانے کے لئے بیسن کونار میل کے دورہ میں اچھی طرح طاکر بلدی اور ہری مرجیس شامل کر ویں۔ بلکی آٹی پرایک مجھٹے تک بھاکر چو لیے ہے آثار لیں۔ ٹمک اور کیموں کارس شامل کرویں
- بھنا ہوا گوشت بنانے کے لئے گزاری میں چارہے تھے کھانے کے بچھ ڈالڈا کو تنگ آئل کو درمیانی آئی پر ثمن سے جارمنٹ گرم کر کے پیاز کو ایکا سپرافر ان کرلیں
- ادرک بہن اور زیروڈال کرایک مٹ تک بھنچ چاہی ہے۔ پھرٹماٹر اور لال مرچیں ڈال کر ملائیں۔ آئی دیر پکا ٹیم کہ ٹماٹر انچی طرح کل جائیمی۔ ٹمک اور گوشت ڈال کراچی طرح ملاح کی
- ؤیڑھ پیالی پائی ڈال کر گوشت کوائٹی دیر پکا کیں کہ تیل علیمہ داخل نے گلے

پريزنششن ۽

ا پہنٹین کو گول ٹرے میں پھیلا کر رکھیں۔ درمیان میں بخیا ہوا گوشت ڈال کر اوپر ٹاریل کی کڑی ڈال دیں۔ تلی ہوئی سوے کی فیوں سے سیا کر گرم گرم کھاؤے چیش کریں۔

ئپ،

ناریل کی کڑی گوزیادہ حزبیدار بنائے کے لئے کڑی پینے کو دو سے تین کھانے کے بی ڈالڈ اکو کگ آگل بیل فرائی کرے کڑی کے اور پر کھار لگاہ ہیں۔

اجزاء

اللَّيْ اللَّهُ 200 كرام) والله الالكالگ الل جارے إلى الله الكالگ الل

ناريل کا کوعی:

نار بل کادود دو سے تین پیالی مین چار کھانے کے گڑگا ممک حسب ذائش بلدی پسی جو کی آو دھا چا ہے کا تی گئی کیوں کارس دو سے تین کھانے کے گئی بری مرشک (بار یک کی جو فی) دو سے تین تھانے کے گئی

يمنا مواكوشت:

گوشت (اینی به کاک بونیاں) آ دھا کلو

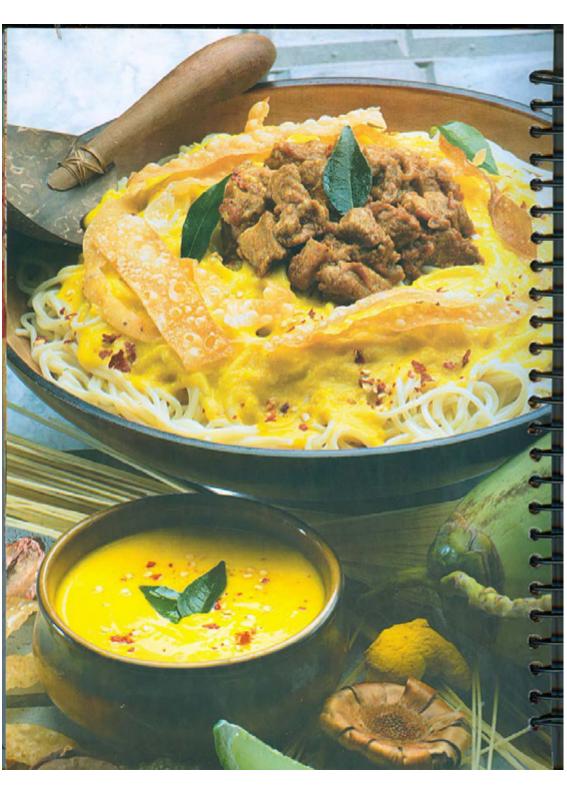
ادر کے جس نے اکثہ
ادر کے جس نے بادو
ادر کی جس نے بادو
الر الر کے کی جو گی
الل مری میسی جو گی
الل مری میسی جو گی
الل مری میسی جو گی
الل مری کے جو گی
الل مری کے جو گی
اللہ کو گلگ آگل
الر (بار کی کے جو کی) دو سے تین عدو
اللہ کو گلگ آگل
عاد سے جو کھائے گی

سجانح لئے

سوے کی پٹیاں باریک کاٹ کر ڈالڈا کو کگ آگل میں ڈیپ فرائی کرلیں۔

الك كوزياد وزم المورد من المال الما





داكداكا دسترخوان كولدايديش

تركيب

- ملید زیره، تصنه جوئے چنے بشخاش اور تابت وضیا ملا کر باریک چی لیس سال میں تمک، داورک بسن ، پکی اورنگی ہوئی بیاز ، کیا پہیتا ، لال مربق ، گرم مصالحا اور وی ملالیں
- پیندوں میں مصالحوں کا تھیجرا چی طرح لگادیں اور جار سے چیکھٹوں کے لئے رکودیں
- چولے پر کو کے کو دیکالیں۔ پہندوں کو دیکی ٹیں ڈال
 دیں اور کی ٹیں ایک ٹوائل جی یا بیاز کا چھاکا رکھ کراں
 پر کوئلہ رکھ دیں۔ کو تک پر دو سے تین کھانے کے ٹی گا
 ڈالڈا VTF بنائی ڈائل دیں اور ٹورا ڈھک دیں
 تاکہ دسواں نے نگلے یا ہے
- چدرہ سے میں منٹ بعد کو نظال کر پہندوں کو درمیانی آئی پر پانی سے سامت منٹ تک بھا ٹیمن۔ پھر آئی بھی کر آئی ویر پھائیمن کہ پہندوں کا اپنا پانی شک
- پگر ایته داند VTF با پتی دال کراتی در پهونین که بناسی ملیمه و نظرات گئے

پريزنششن ,

ڈٹن میں نکال کر ہراو حنیا، پودیند، ہری مربی چیزک کر گئے ہوئے کیموں اور پراٹھوں کے ساتھ ویش کریں۔

ئپ،

کھ پہتے کے بجائے رکا جوا پہتا بھی استعال کیا جاسکا ہے۔

اجازاءه

ایک کلو 44 62225 ادرك لبن يباءوا حسب ذائقة يكى پياز (ئىي يوتى) دو عدد درممانی عى يونى ياز آدهی یمانی ايك كمائے كالتي لال مريق أيسى بوئي ايك كمانے كائجى 0/22 گرم معالی بیا ہوا ايكمائے كاچى أيك يالى دوكمائي كالتي كالهوا (ياءوا) جاركمائے كرفي 2285 دوكمائے كافح فشواش 882 W.C. تا بت دحنیا حيونا عكزا 34 آدهی پهالي \$\$ kVTFI#IS

سحانح لئر.

جراوضیا (باریک گاهوا) حسب پیند پاویند (باریک گاهوا) حسب پیند جری مریق(باریک گاهونی) حسب پیند کیمول (مخدمی) حسب پیند

مرى مرى بولى كى يى دائى كى الكرائى كى دائى الكرائى كى دائى دائى كى دا



النداكا دسترخوان كولدايديش

تركيب

- حیجی ش قیے کے ساتھ اور کہنن، سفید زیرہ، کالی مریق اور پیاڑ ڈال کر درمیانی آئی پر اتی ویر آبالیس کہ قیم کا اینا انی خلک ہوجائے
- فیجی طرح شدا کر کان میں آلو، براوشیا،
 بری مرجی اور نمک ڈال کر طائمیں۔ پار کھلٹس بنا کردی ہے پندرومنٹ کے لئے فرج میں رکھوی

- کلٹس کو انڈے میں ڈاہو کر ڈٹل روٹی کے پاؤرے میں رول کریں اور دوبارہ وس سے پیدرہ مند کے لئے فریج میں رکھوس
- کڑائی یا فرائیگ چین میں ڈالڈا او کگ آئی کو درمیا فی
 آئی پر تمن ے پائی منٹ گرم کریں اور کھلٹس کو
 گولڈن براؤان ہونے تک فرائی کریں
 فاک کا فذیا شو ہی برنال لیس

پريزنشش ,

سلاد كے ساتھ گرم گرم ویش كريں۔

ئپ،

بھر ذائع کے لئے آلوکو قیے کے ساتھ ملا کر بھی اُہالا سب

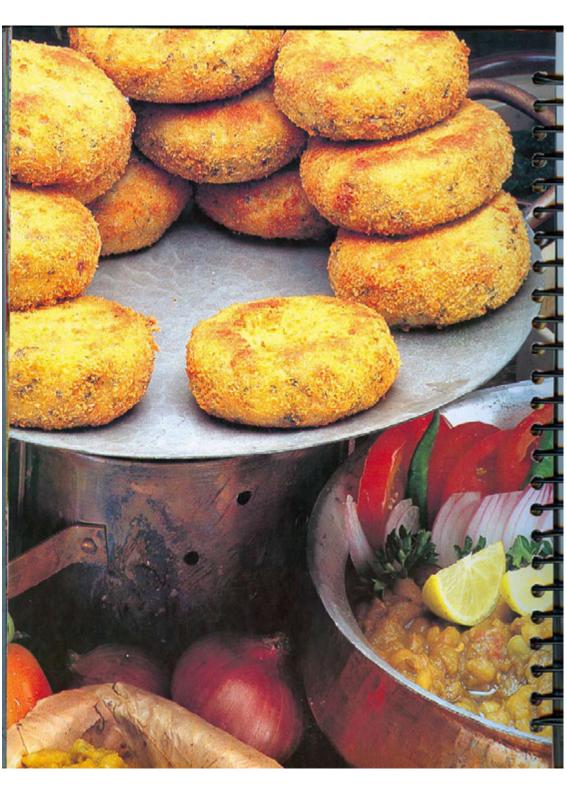
جاسکتاہ۔

اجازاءه ابكىكلو حبذائته أيك كعائے كاچي ادرك لبهن بيابوا 8 KZ 16-51 مفيزيه كالى مريق (موثي كلي يوتي) ايدجائ كالجئ آدهاكلو آلو(أبال/جردرالي) عِيارْ (بِرِيكُ يُن مِنْ) ایک ندو بزی به ده گفتی آ دگی تصی برادهنیا (بریک تابوا) برى مرفض (باريك كي بول) جارے تھندو (2) (2) 2,4 27 وعلى روفى كالجورا ایک پیالی

265

والذاكوكك أكل

عدى وزى ك ك الك المدياني عن يديوريدى وال



- ازانیا کی پٹیوں کواچھی طرح ٹمک ملے یانی میں اُہال کر چلتی میں ڈال کراویر سے شنڈایاتی بہادیں
- قیمہ ہنائے کے لئے تمام الااء فیے میں ملا کراتی دیر ایکا ئیں کہ قبے کا اپنا یانی فٹک ہو جائے اور ٹیل علیحہ و القرآن ك
- وہائٹ ساس بنائے کے لئے دیکی میں کھن اور میدوطا كرككزى كے تيج سے جلى آئے ير ثمن سے جارمن تك بھونیں۔ جب خوشہو آئے گئے تو تھوڑا تھوڑا دودھ شال کر کے مستقل چی جلاتے رہیں۔ گاڑھا ہونے پر أتارلين يمك، سفيدمريا، چيني، وائيميز تمك اور خيرملا لين-وبائك ساس تيارب
- حَلَّكُ وْشُ كُو مِلْكَا سَا وْالدَّا كُورَتُكُ أَسْلَ لِكَا كُرازَا مَا كَى پنیاں نگائیں، پھر اس رتھوڑاسا قبیہ پھلاکرڈال دیں۔تھوڑی وہائٹ ساس ڈال کرلال مرج، جلی ساس ، اجوائن اورتفائم یاؤ ڈرچیزک دیں۔ پھراویر دوے تین کھانے کے چیج ڈالڈا کو کنگ آئل ڈال دیں۔ای مل کودومرتبدد ہرا کیں

be be

اوون کو200cم بیس منٹ تک گرم کرلیں۔ پھرازانیا کی ڈش رکھ کریں ہے چھیں منت تک بیک کریں یا جب تک کداویرے گولڈن براؤن ہوجائے

يريزنشش ،

اوون سے نکال کرچوکور کلا ہے کائے کر کرم کرم چیش کریں۔

لزانیا کانے ہے پہلے چھری کو بمیشہ گرم بانی میں ڈیولیں۔

اجــزاء:

ازانیا کی پٹیاں ایک یک (200 گرام) لال مريق (منى بوئى) اكمان كالتي جاركمانے كرفي ملی سال 12 de - 1 ا جوائن پسی بموتی تفائم ياؤؤر ايدوائكا فكا

آدهی پیالی

آوهی پیالی

والذاكوكك آئل :17162

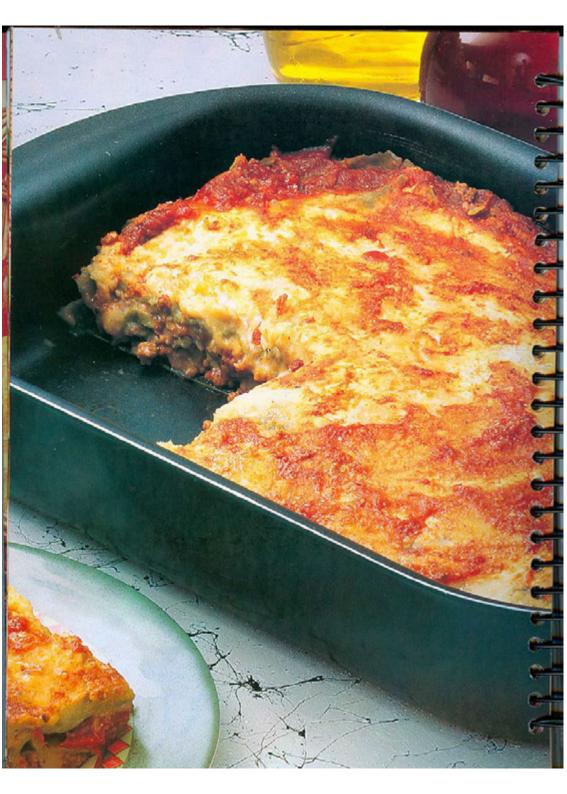
ا يك كلو حباذاكته ادرك لبسن بسابوا دوكها لي كريج ياز (باريك كل جوتى) دو عدد درمیانی كالى مرىق (مونى كى يونى) أبك كعائے كا تي سنيدمري پسي بوئي 12-12-3 نماز كاپيپ دويالي دوكمائي كافتح 5, والذاكوكك أكل

وبائك ساس كاجراء:

تين كمائے كے فيح مكوس بامارجرين تین کھانے کے بھی ميده تاريالي eV 200 (4) 7/2 حب ذائقه 0 چيني 8 62 b L ايك ما ي كا تكي طا كايز تمك سفيدمريثالهي بوئي ايك وإئ

State 2 L & Ke when the I both If میدور مرافع نے میلیدر مراف کے لئے مواد مارک کے اللہ مواد مارک کے اللہ مواد مارک کے اللہ مواد مارک کے اللہ موان سے اللہ و المارک کے الدو موان سے اللہ و الل الاوس المعاري المراسل بالمراك المسافي الماساني الماسانية





- قیے میں اورک لبسن، بیاز، آ دھا کھانے کا چھ کالی
 مرج اورنمک طاکرا چھی اطرح کوئد ہولیں
- · لیوزے کہاب بنا کردی سے چدرہ من کے لئے
- فرتغ ش رکھ یں
- کڑائی یا فرائیگ وین میں ڈالڈا کونگ آئل کو درمیانی آئی پرتمن سے جارمت گرم کریں ادر کہایوں
- کو گولان فرائی کرلیں • ویجھی میں جارہ چیکھائے کے بچھ ڈالڈاکو کگ آگ
- کودرمیانی آغی پر تین سے جارمنٹ بلکا گرم کریں۔ اس میں ٹماٹر ،نمک اور آ دھا کھانے کا چھ کالی مرج ڈال کرتین سے جارمنٹ تک چھ جلائم

 گرائی میں کاب پھیا کرؤال ویں اور پائی سات من کے گے بیکی آئی ریکا کرچہ کے سات ارلیں

پريزنششن ,

بری مراثش اور براوطنیا تیزک کردونی تان کرساتھ گرم گرم ویش کریں۔

ثپ:

نما ژون کو بلکا سا آبال کرچییل کر بلیند کرلیس تو ایک اچها چیب بن جائے گا۔ **اجـزاء،** تير ايـکاو

اورک لیس پیاہو ووکھائے کے جی نمک حس ذاکتہ

كالى مرى (مونى كل يول) الكيكمات كالحكي

پیاز (آبایت کی طرح کی ہوئی) دو عدد در میائی نماز (آبال کریس ایس) آبک کلو

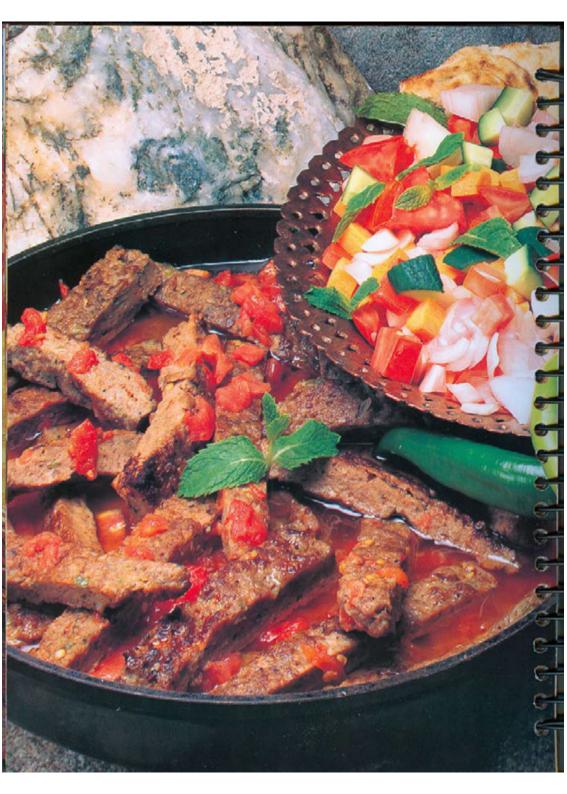
والذاكوكك أكل أيبيال

سجائے کے لئے ؛

بری مربیس (باریک کی بوقی) حسب پیند براوهنیا(باریک کابود) حسب پیند

大二年十七年 一年 かんこうかんしん





- كرے كى ران خريدتے وقت ورميان ميں ہے بڈى توژ کر گیرے کٹ لکوالیں
 - لال مریعین، وهنیا، زیره اور ناریل توے پر بھون کر چیں لیں
- ويي ميں بياز ڈال کرچیں ليں اوراس ميں نمک ،اورک لبهن ،گرم مصالحاور پس کرر تھے ہوئے مصالح طاکر ران پر اچھی طرح لگا دیں۔ جارے جیر تھنٹوں کے といるからうけん
- بڑے سائز کی دیجی میں درمیانی آغی پر ڈالڈا کو کگ آ کل کوشن سے جارمت تک بلکا گرم کریں۔اس میں مصالحة تكى جوئى ران ۋال دى ، درميانى آ چى يريلے یا گئے ہے سات منت تک یکا تیں اور پھر آئی جلکی کرے مجيس تين معاتك يكالي

وو چھیوں کی عددے ران کو پلنیں اور دوسری طرف ہے بحي آ دھے کھنے تک جکی آئی پر پکا کمی

پریزنشش ،

فری بریداورایلی ہوئی سنزیوں کے ساتھ گرم گرم -UJO

ران کو حزید گانے کے لئے اس میں دو پیالی یانی بھی شامل کیا جاسکتاہے۔ ورده كاو کرے کی دان

حب ذا كقه

BEZ 2 1600 آدمى يالى على بوئى يماز

دک ہے باروغدو ايك كمائے كا جي

دوكهائي كرجيج البت وعنيا

جاركهانے كريج 会ととしかの

أيكيالي

آدگى يىالى

اجرزاء:

0 ادرك لبهن بياءوا

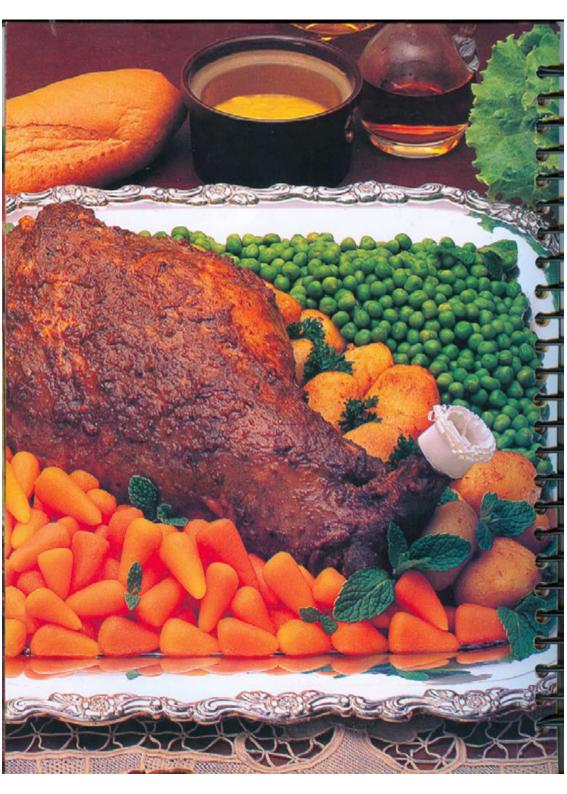
ثابت لال مرجيس 0/122

كرم مصالحه بياجوا

نار ش پیا ہوا

دُالدُاكُوكُكُ.آئل

Lillar からからいちに上い上のしかしのいい · · · 一日にはりのかり、上はしいかけるからのはと Eple 4 (1500 UNIVAR SESTEL موالم الما المان على الموسند والمحيل المرطان الرك بران والولس



اجزاء

تركيب

- ڈیل روٹی کوایک پیالی دودہ پیس سے بار ومنٹ بھک بھولیں۔ بھر دودھ سے نکال کرکٹڑی کے بچھ سے دیا دیا کراچھی طرح نیجوڈلیس
- قبي ژي دو تي سائس كوادرك لبسن، تمك، الال مريق، حرم مصالح، بيتا، جرا دهنيا، يوريز اور بري مرجول
- ئے ساتھ تیمہ میں چھی طرح مالیں • مجے بی فریش کریم طاکر کیے لیے کیاب بنالیس یکٹری
- کی پینوں پر نگا کر بکھوریے لئے فریخ میں رکھویں • کڑای میں ڈالڈا کو کٹ آگ کو درمیانی آگئی پر تمین
- ے پانچ منت تک گرم کریں اور کہایوں کو پھینے ہوئے انڈوں میں ڈیوکر کولڈ ان فرائی کرلیں

پريزنششن ۽

پلیٹ میں سچاکر بیاز کے پھوں اور ڈاٹو کچپ کے ساتھ میش کریں۔

ئي:

کہابوں کو انڈے میں ڈابو نے بغیر اوون میں گرل کیا جاسکتا ہے اور کوکلوں پر بھی سنگا جاسکتا ہے۔ سیکتے اوے تھوڈے تھوڈے وقتے سے ڈالڈا کوکٹ آئل لگاتے جاکیں تاکہ کہنے کے بعد کہابوں پر چک آجائے۔ قیم ایک کلو
ادر کرانسما براه ایک کلو
ادر کرانسما براه اولانس ایک کلو کا گئی
ال مردق کهی دو گی
ال مردق کهی دو گی
کرم مصالح بها بروا
کواپیوتا پ اجوا
و دو کلوانے کی گئی
پروانسیا (باریک کا بروا)
اور دیند (باریک کا بروا)
اور دیند (باریک کا بروا)
اور دیند (باریک کا بروا)
ادر کی گلی

ہری سرچیس (ہار کیے کی ہوئی) جھ سے آٹھے عدد ڈٹل روٹی کے سائس جارعدد انٹرے دو عدد

فریش کریم آدمی بیان **والڈاکو کگ آ**کل تلے کے لئے

> سجائے کے لئے: پیاز (کچھوارکن دوئی) سے

المرائد المرا





- کڑائی میں ڈالڈا کو کگ آئی کو درمیانی آئی پرتین
 پائی مند گرم کر کے تیزیات ڈالیں اور پیاز کو بگا
 سازم ہوئے تک فرونی کریں
- لبن ذال كرايك منت تك باكا سافراني كرين پگر ثما فردال كردوت تين منت تك تي جلا كين
- نمک، الل مرق، مفیدزیره اور بلدی شال کردین اور ایچی طرح بدائیس - اتی ویر نکائیس که شافراً دیے

- گل جا کیں • جینیچے وال کرما ئیں اور و حک کر درمیانی آٹی پرجینیچے
- کاپائی فشک ہوئے تک پکائیں پہ بخیرہ ہری مرمیس، گرم مصالی تصوری متنی اور کالی مریق وال کر بکلی آئی پر (دم پر) پانگی ہے سات منت تک

پريزنشش ،

ہرا دخنیا اور اورک چیزک کر نان کے ساتھ گرم گرم چیل کریں۔

ئپ،

پٹیر کے گلز وں کودو ہے تین منٹ تک باکا سافرائی کر لیں۔ پھر تیمن سے چارمنٹ تک شنڈے پائی میں رکھیں تاکہ کے بچے ہوئے کے نہ یا کیں۔

اجــزاء،

جميع (دھ کرماف سے ہوئے) ايک کلو کائی چيز (غير) 200 گرام گہمن پهاہوا دو کھانے کے گئی شمال (جمہد کی کائی ہوئی) دو سدد درمیائی پیاز (پریک کئی ہوئی) دو سدد درمیائی شمار (پھوٹ کے ہوئے) پائی ہے چھدو درمیائے بیری بری مرشش تجین ہے چاد مدد تجریات دو مدد ادار ہر می توجی ہوسائی دو مدد

ال مرق می دونی ایک کھانے کے بھی بلدی میں دونی اور اور اور ایک کھانے کے بھی سنیدزیرہ ایک جائی گئی گرم مصالحہ بیاءوا ایک کھانے کا بھی انسوری جیشی ایک جائی کا دوری کے بھی کا بھی کے بھی ک

سجائے لتے،

ہراوسٹیا(باریک کتابوا) آومی شعبی اورک(باریک کی بوتی) و دکھانے کے چیج





- ویچی میں ڈالڈا کوئٹ آئل کوبلی آئی پر تین سے چار
 منٹ تک بلکا گرم کر کے رائی اور میشی دانہ ڈالیں۔
 جب کؤئڑ انے لگیس تو پیاز ڈال کرائٹی دیر فرائی کریں
 کریک کی ترم ہوجائے
- ادرك لبهن اثمك، لال مرجّ، بلدى، وحنيا، زيره اور ثما نرشال كرك اتح وير بجونين كه تيل عليمه و سے نظر آنے گھ
- ویجی میں چھلی ڈالیں اور کیڑے کی مدد ہے دیگی کو باکا سابلالیں تا کے چھل ٹوٹے سے تھوٹار ہے اور مصافح چھلی پراچی طرح ہے لگ جائے۔

 ناریل کا دودھ ڈال کردوے تین منٹ آٹی تیز کر کے اُہال آئے ۔ دیں ۔ لیمر ڈ حک کر پاٹی ہے سات منٹ تک بھی آٹی بریکا کیں

پريزنشش ،

وش میں اقال کر جری مرجی اور براوصیا چیزک کر أبلے ہوئے جاولوں کے ساتھ گرم کرم جیش کریں۔

ئپ،

ناریل کا دودھ منانے کے لئے ایک پیالی ہے ہوئے تازہ یا مشک تاریل میں آ دی بیان شنڈا پائی ڈال کر ایک ے دومنٹ کے لئے لینڈر میں لینڈر کیس۔

اجزاء

اككاو مچلی (بغیری نے کتے) 252 15-51 اورك لبهن بياءوا حب ذا كته 2 يماز (باريك كي يوتي) أبك عدد درماني (2,2) 2 400 24 20 لال مرية يسى بوتى 12/3/2 ايك وإئ الدى يى يوتى الك كمائے كافئ وضيايها ووا الك وائح 0112 でんとしいうで ميتنى دانه ۋىزە يالى ناريل كادوده (ئب ديكسير) آدها جائے کا بھی البت رائي

سجائے کے لئے:

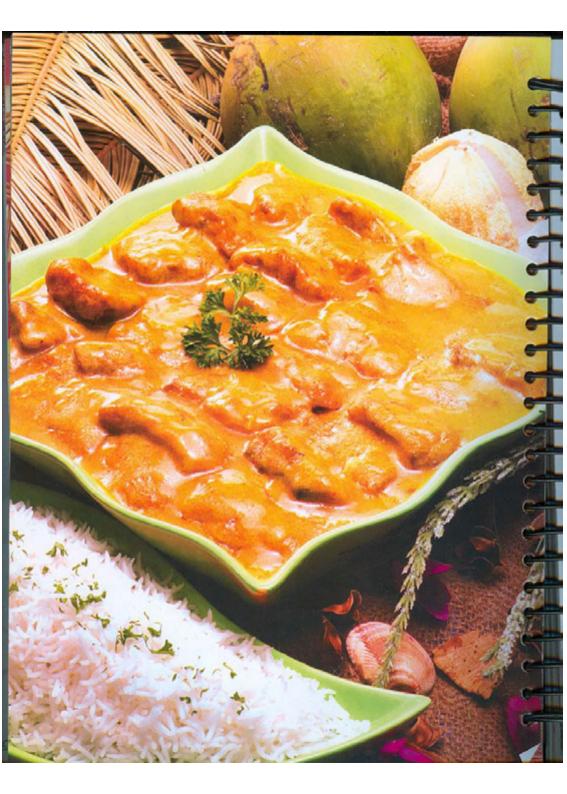
والذاكوتك أكل

هری مرفض (باریک نی او فی) حسب پیند جرا دهنیا (باریک کنابوا) حسب پیند

جاركمائے كافئح

میل کی کرنے ہوئے دے ہی گئے سے جانے کے لئے ملک ڈرے میں پہلے بیاز اور میلی کار کی اور کار کے ملک ڈرے میں پہلے بیاز اور میلی کار کی اور کی او





حهيثك كايلاؤ

- · جستاج چيل کراچي طرح دهولين
- وَيْنِي مِن وَاللَّهُ الْوَكِلِّكَ آئَل وَرمياني آئَج بردوت تَمِن من كے لئے ماكا ساكرم كريں۔اس ميں ميتى وانداور

رائی ڈال کرایک من کے لئے فرائی کریں اور گھر بیاز ۋال كر گولڈن براؤن كرليس

- ادرك بسن اورجيم لله ذال كراتني ويريكائين كه تيل عليجد و
- المرآز ك عمک، لال مرجی، وحلیا، بلدی اور ثمانر ڈال کر اچھی

طرح ملائمي - مجرحاول اورحاريالي ياني ذاليس اور وْهَك كردرمياني آفي يرياني فتلك مونية تك يكانمي

I be be be be be be be be be be

· جب ياني تقريباً عنك بوجائ تو ديجي كوؤ حك كر بكى آئى يريانى بي وى مند كے لئے كرم تو ب 5,5,20

يريزنثيش

وش من العال كريري إياد تهزا _ كركرم كرم وش كري _

ئپ،

جيفكون كو يكود رفرت من ركدوي تو محيية من أساني ہوتی ہے۔

اجتزاءه ایک کلو

اورك لبهن بياءو

(2,42,4))14

لال مرق يحى جوتى

وضيانيا بوا

ميتمي واند

تات رائي

الذاكوكا أس

Sr. 15+1544

اكمسكلو جاول (وتوكر بمكووي) حبذائثه

88264 ياز (باريك تي يوني) ووعدو ورمماني

تمن عدو ورميائے

8621641 3 52 La SI

ايك وإئ

چرواتے でとりは三月

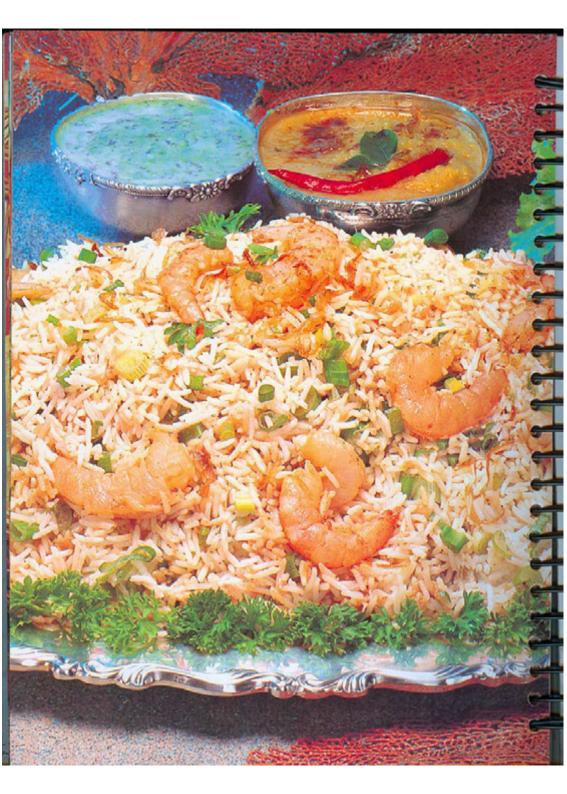
آدهی پیالی

سحانے کے لئے ،

برى باز (بريك كى بونى)

م المولى بالدى كالتال لك بالمراة دار مقدار شارى كالذكر كماد しんしょうしょうり ニアントレント





برےمصا<u>لح</u>کیمجھالی

جارے جوجوئے

تين كمائے كے فيح

آخوے دل مدد

ووثعى

جارے چوکھائے کے پنج 252 اجزاء

قابت مچملی قابت پیملی 160% حب ذائقه

دو عدد ورميات

كرم مصالحه بيابوا 12-8-13

تازه ناريل (جي لين) جاركهان كرجي

كارىء يافي سے جويدو بري مرجيس

> مرادهنيا ليمول كارس

> > والذاكوكك آئل

- یانی میں نمک اور ایک کھانے کا چیچ سرکہ ملاکر چھلی اس میں دھولیں ۔ چھلی پر دو ہے تین کھانے کے چھ لیموں کا رس اچھی طرح لگا کیں اور چر ڈھک کر ایک تھٹے کے لئے فرت میں رکھ دیں۔اس دوران ہرامصالحہ تیار کرلیس ٹماٹروں کولبسن، ناریل، ہری مرچوں اور ہرے دھنے کے ساتھ بلینڈر میں پی لیں۔ پھراس میں نمک اور گرم
- مصالحه طاكر د كاليس د بینی میں ایک کھانے کا بھی ڈالڈا کو کٹگ آئل درمیانی آغج ير دومنك گرم كرين اوريها بوا مصالحه ؤال كراتتي در ہوئیں کہ تیل علیدہ سے نظراً نے لگے۔ پھر چو لیے
 - ساتاركر بقيد ليمول كارس طاليس برامصالح تيار ب كِرُائِي مِن وُالدُّا كُوكَكُ آكُل كُودرمياني آغي يرتمن ے جارمنٹ گرم کریں ۔ چھلی کو بلکا سنبرا ہونے تک

referential transfer

- اليب فرائي كرك إكال ليس فرائینگ بین یا دیکی من ایک ے دو کھانے کے چھ ۋالڈا كۈڭگ آئل ۋال كرمچىلى كواس مىں تھيں _ پائراس يريمننا بوامصالحه يجيلا كرؤال دين
- کڑی پیغة ڈال کر جارے یا نچ منٹ کے لئے بھی آئج ير(دم پر) يکائيں۔ آخرين کيمون کاري چيزک وين

يريزنششن .

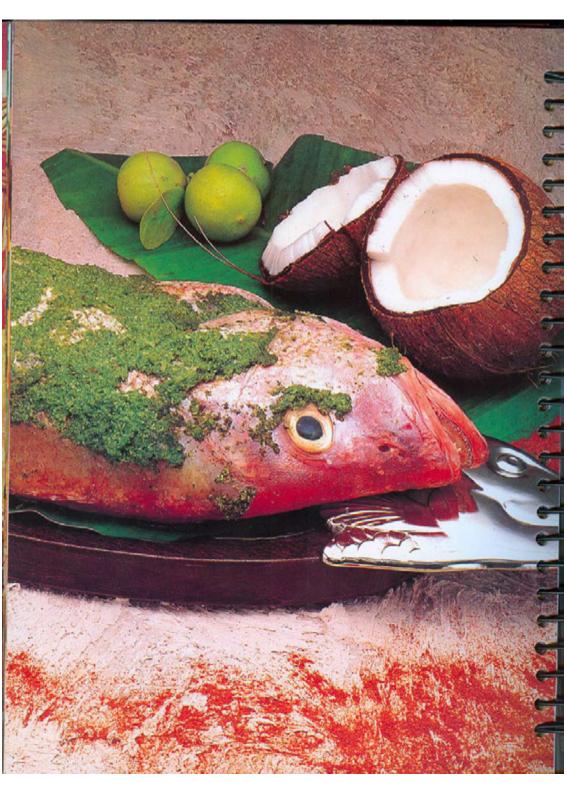
احتیاط ہے مجھلی کی فکل کی وش میں نکال کر کرم کرم -U.Sig

تازہ ناریل کے بجائے مشک ناریل دی سے چدرہ منت یانی میں ہمگو کر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

シスタリアンとりより かんかん してこうのとういうとき







سُوكِه جمينيُّون كاسالـن

سو کے جمیع ایک کو

ایک انگذ

ادرک اجن پہاجوا ایک کھائے کا کا کی

یاز (بار کیک کی عدد درمیانی
الم جران کو جوری میانی از کا کی عدد درمیانی

ڈالڈا *کو کگ*آئل تین چوتھائی بیالی

سجان ع لغ،

ہری مریش (باریک کی بوڈی) جارے چیدو ہراد منیا (باریک ٹابوا) آدگی تھی

تركيب،

- · جَعَظَى وَلُوكَ أَوْ طِي تَحْتُلُ كَا لِيَا جَلُود لِ
- ریجی شن د الذا کو تگ آگر کودرمیانی آگی پردوت تمن
 من کے لئے بالاسا گرم کر کے جیٹوں کو تین ہے بیار

- پھرای و پھی میں بیاز کو شہرافرائی کرلیں۔ اورک
 لبسن، شک، الل مرق اور بلدی ڈال ویں اور تھوڑا
 سایائی ڈال کر اتنی و پر بھونیں کہ ٹیل علیدہ وے نظر
- پھر جھینگے ڈال کر ملائیں اور بھی آٹی پر آٹھ ہے وں منٹ ڈھک کر بکائیں

پريزنشش ،

221

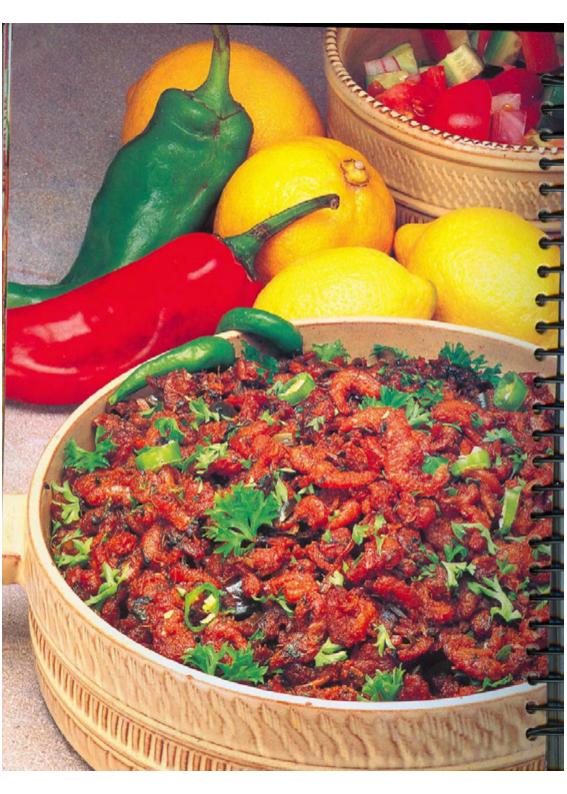
وَلَ مِن قَالَ كَرِيرَى مِ فَتَن اور براوهَ فِي الْجَرِّكَ كَرَّرُم كُرِمِ وَلَنْ كَرِينَ _

ئپ

دمونے سے پہلے جینلوں کوشک کیڑے یا تو لیے سے انجی افری صاف کرلین تاکہ کی تکل جائے۔

بر نام المراد المرد ال





سوئيث اينڈ سارفش

مجلي ڪاجزاه: ELK لبهن بياجوا سفيدمرية يسي بوني سوياساس 1716 - 1716: كاران فلار انذول كى سفدى

 آمام اشیاه ملاکرچھلی کے قلوں میں چھی طرح لگا دیں اور مجلى كودى سے جدرہ مند كے لئے فرق من ركودي آميز عکاريد:

 ڈالڈا کو کاگ آگل کے طاوہ قمام چیزوں کو ملاکریانی کی مدو ے گاڑھاسا آمیزہ تیار کرلیں ۔ چھلی کے قتلے اس میں ایجی طرح التيزكروي من كے لئے فرت ميں ركووي

كرّاى مى درميانى آغى يرقين ع جارمند والذاكوكك آئل گرم کرے مجلی وگولڈن فرائی کرے فال لیں

ساى كاركىد: یفنی ہوائے کے لئے دیکھی میں آ دھاکلو پری چھلی کی مذیوں کو چھ ہے آٹھ پیائی یائی کے ساتھ اتنی در آبالیں کہ مانی تقريباد وپيال رو جائے _ يخي كوبيك مے محفوظ ركھنے كے لئے اس میں آبال آئے کے بعد ایک چھوٹی چھلی ہوئی الابت بياز ودوعارا ابت كالي مراتش اورا يك تيزيات كايت 30000

دیجی میں کارن قلار کے علاوہ ساس کے تمام اجزار کو اللاالوكاك أكل كر ماته ملائين - يافي عدمات

منف تك درمياني آي يريكاكي تلی ہوئی چھلی کے تھے شال کرے دو سے تین مند تک سرید یکا تیں۔ کارن قلار کوشوڑے ہے مانی میں گھول کر

> منتقل مجا علاتي بوئ شال كروي دوے تین مندحرید پاکروش میں تکال لیں

> > پریزنشش ،

واش میں تکال کر بری بیاز چیزک کرا فیا ہوئے جا واول _いんりょうしょうしょ

کھلی کے قلوں کے بھائے مجھلی کی چیوٹی یونیاں بھی استعمال کی جاستی ہیں۔ J. Si

حب ذائته 8 62 W. Li

88264 党上という

> أيك يمالى آوگى پيالى

2,622

حساذاكة سفيدمري لهى موتى でとき 1 حباغروت شندا باني

262 دالذا لوكك آكل

الاسكاراه:

لازكانيث ايك پيالي 4800 أيك يبائي چىلى كى يىنى وديالي

\$62 Lun 5, BEZLUM موياماى

حب ذائته

سفيدمري ليى وولى 12 y - 2 1 3 3/2 LISUE-11 كارن قلار

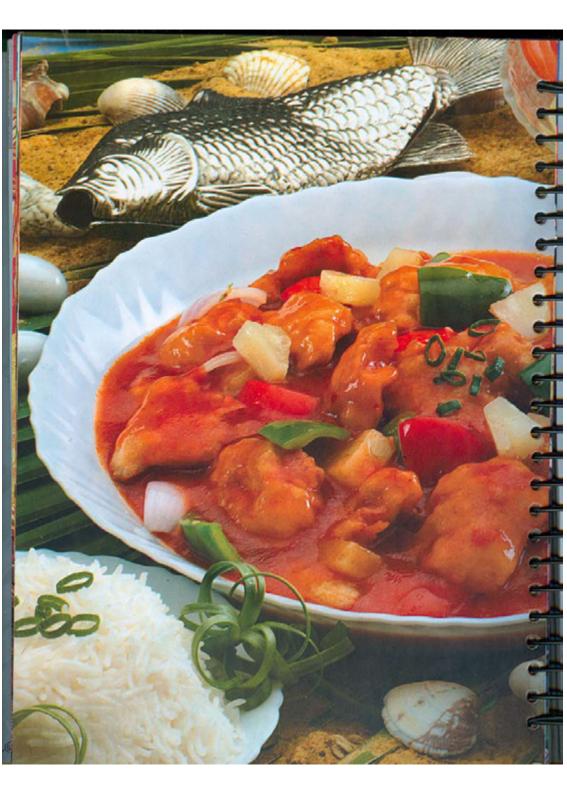
ايك عدد

والذاكوكك آكل 是上上山地

> سجائے کے لئے، مرى پياز (باريك كن يونى)

ST_BTION WOLL OF A 2 = 2 /08/3





الثداكا دسترخوان كولدايديش

فهلى كازيب

- کیمل کے قلوں پر فمک، سفید مرح، لبسن، مسؤؤ چیت اور سرکد کا کر آ دھے تھٹے کے لئے فریج میں ریکادیں
- مجھی کو پہلے مید نے (seasoned flour) شما انجی طریق دول کریں تاکہ کچل پر میدے کی ایک تیہ جم جائے ۔ مجراط ہے میں ڈیوکر ڈیٹل روٹی کوئی دول لگائیں۔ وی سے چدرہ منٹ کے لئے دوبارہ فرج شدر کھوی

0

-

-

-

0

 قرائف فین می درمیانی آغ پر ڈالڈ اکوئٹ آئل کو تین ہے پائٹ منٹ گرم کریں اور چھلی کو گولڈ ن فرائی کریس

ارزماى كاركب:

قام الااء کوایک ایک کرک انجی طرق طائے چلے
 جا کی تاکدایک چیٹ مائن جائے۔ ٹارڈ مائ تارب

پريزنشش ،

مچھی کو نارو ساس اور فریٹی فرائز کے ساتھ گرم گرم عثن کریں۔ **شیب:**

 حزیدار فرخ فرائز بنائے کے گئے ہوئے آلوکال کو ایکے ہوئے پائی میں تین مند ایالیں۔ پھر اس پر سے ششا پائی بیادی۔ چھڑک کرڈ الذاکو کگ آگی میں ڈیسے فرائی کرلیں۔

مچلی کے اجزاء:

الله (مينية بوت) دو عدد (قال دو في كانية را حسب نفرورت

میدہ(پریس) دویالی ڈالٹا**کوگٹائل** تلے کے لئے

ٹارٹرماس کے اجزاء:

right. اكمالي 0 صبذائقه يارسلي (باريك كتابوا) 型と上しる! ياز (آلميت كالرع كي بوتي) ایک عدد درمیانی (2022) وو عدد ورميائے کیرا(باریک کااوا) أيك بدو ورميانه (3+3-4)28 أيك عدد جيموني ساور غول (باريك كانوك) عارت تهدد مرے زخون (باریک کے بوغ) جارے جوعدو ايك كمائے كائي 50 عارے جدکمانے کے چی





فالنداكا دسترخوان كولدايديش

تركيب

- جینگوں کو چیل کر اچھی طرح ساف کرلیں، یر بزنیش کے لئے عاجی ؤوم کا حسالگارہے دیں
- جمینتگوں کو تین نیز ہے کٹ لگا لیس اق سکڑنے ہے محفوظ ر چیں گے۔ پھر ان میں تمک، بہن اور سفید مرج بلا کر آ وہے کھنے کے لئے فرج بھی د کھوری
- آمیزہ بنائے کے لئے میدہ اور کارن فلار طاکر چھان لیں۔ اٹھا اور سوڈ اواٹرڈال کر گاڑھام اپیت بنالیس اور دس سے چدر ومٹ کے لئے فرتی میں رکھ دس
- کر ای یا فرائیگ چین میں ذالذا کو کٹ آئل کو در میانی آئی پرتمن سے پائی منٹ گرم کریں۔ ایک ایک چیستیل کوآمیز سے بھی ڈیو کی اور گرم ڈالذا کو کٹ آئل بھی اتنی ویر فرائی کریں کہ گولڈن براؤن ہو جاسے اور اندر سے اچھی طرح کی جائے

جینگوں کو تھوڈ نے تھوڈ ہے کر کے فرانی کریں تا کہ ایکی طرح پھول تکیس

پريزنشش ،

نشویجہ یا خاک کافذ پر نکال لیں اور فرائی کی ہوئی میزیوں کے ساتھ چیش کریں۔

ئپ:

ای آمیزے میں چھل اور عناف سبزیاں بھی فرائی ک جاسکتی ہیں۔

اجزاءه

121

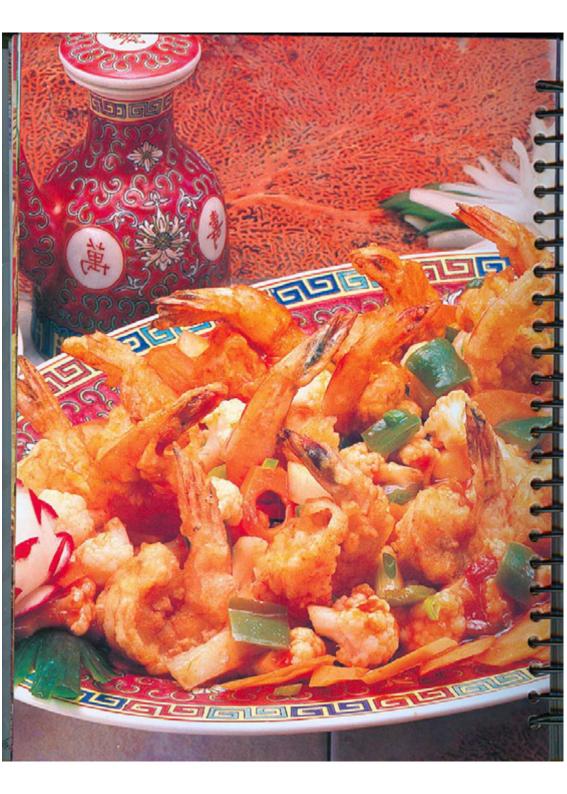
اودُا والراحُ الله)

جميع (بر سرائز) اي كاو اي يا يا يا يا كافئ اي يا يا يا كافئ اي يا يا كافئ الدم و قال الأفار كافئ بولى ايك يا يخط الله الأفكار آكل الله يال آميز ك ك لئة: ميدو الك بيال كارن فلار تين بولى ايك بيال كارن فلار تين بولى ايك بيال

ایک عدد

حب شرورت

fulnessiality = estistioned



دالداكادسترخوان كولدايديش

تركيب،

- مچھلی کے قلوں میں نمک، کری پیٹ، ہری پیاز، ہرا وحنیااورال مربیس شامل کرکے چوپر میں چیں لیں
- المجي طرح ما كروس عددومن ك لي فرين
- میں رکادیں مچھلی میں انفرے اور حیاول کا آٹا انتھی طرح ملائمیں اور
- ا کر انگایا فرائیگ چین میں والدا کو کل آئل کورمیانی آئی پرتمن سے پائی من گرم کر کے کللس کو گولذن فرائی کرلیس

پريزنششن ،

پلیت می جاکر پار ملے چیزک کرگرم گرم بیش کریں۔

ئپ

لقائی کری بیت گھر پر ہائے کے لئے ٹمین سے چار کھانے کے تی فماڑ پیٹ ،ایک چائے کا تیج مسٹرڈ پیٹ، آدھا چائے کا تیج پسی ہوئی ال مرچ اور آدھا چائے کا تیج پہا جوادھنیا انچی طرح کس کر لیں۔ قبائی کری چیٹ تیارے۔

اجزاء

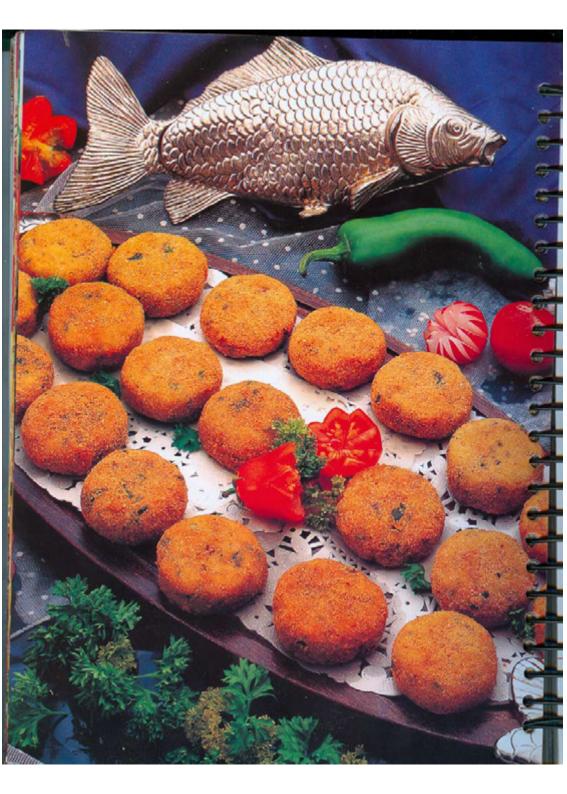
مچھلی (اغیریو کے تھے) ایک گاو منگ حسب والکتہ الفائی کری پییٹ (پ ریکسیں) چار کھائے کے مجھ جری میان (الدیک کی دونی) تمین سے چار مدو جراوضیا (الدیک کا تادو) آوسی کھی الدال مرجی (علی دونی) ایک کھائے کا چھ

چاول کا آنا یا کارن قار آدگی بیان انف (مینیشنوک) دو مدد فاللد اکو نگ آگل تلخ کے لئے

حبايند

سجائے مح لئے: بار ملے (بریک کابور)





- موتک تھلی بشتاش بیل ،وهنیااور زیرے کوورمیانی آئی بر تمن سے جارمند کے لئے توے پر مجون لیں۔ پیاز کو تھلکے سيت چرى اكى كاست عى اللكريا في ساسات من ك لئے چو لیے پر چھاکا کالا ہوئے تک بھون کیں
- · يُعلكا تاركر بياز عن على بوع مصالح، تمك، الألمري، ناريل اور جاري ملا كريوس ليس
- ویقن دحور دیگ کر لیس اور و طری سے پکار کر مصالی بحر نے ك الله يخص كراس كن الالي

 کے ہوئے تھے پرایک چکی ٹمک چیڑک دیں اور اس کے بعدمصالحه بحروس بالنجعي طرت دونون ماتھوں ہے و ما و ما كر J. Sil Siz.

گريوي کاريب:

- · و الله الله المركف أكل كودرمياني آفي يردو سے تين من گرم کرے تمام ثابت مصالحے ڈال ویں۔ جب کؤ کڑائے لكيس الولهى مونى بياز دال وي - بنب بياز بكن گانى موجائ توباقي مصالحة ال كرتفوذ اساياني كاليمينناد _ كربخوتين
- السين مصالح الله او في الكان وال كرة وهي بيالى وائى شامل كروي اورؤ حك كرورميانى آئى يريائى _ سات منت محك يكاكي - اللي كاكوداؤال كريا في عدمات من كے لئے بكى آ گئى ير (وم ير) يكا كي يريزنشش ،

وقل عن فكال كركز كايدة اور برى مرجون عاج كر أبلے ہوئے عاولوں کے ساتھ مین وش کے طور بریا وال ماول كساتوسائيذ وش كالوريجي وش كريخة جن.

آدمی پیالی زائد والذا کوکگ آئل وال کراس وش کوآپ ایک بات می عدار airtight ایک باد کرے فریخ ص

بيقن كاجزاء:

رینگن (جولے کول والے) ا يک کلو صب ذا كذ ایک عدد بزی عاريل يهاءوا جاركهائے كافئ فأركها نياسي موتك يحلي دوكمائے كے فكا BELLEN دوكعائے كے لئے فابت وهنها أيكمائيكا فكالمكا 20342 لال مريق أنبي بموتى أيدوائكا كالكا ېلدى چى پونى أدها يا كالي

گر بوی کے اجزاء:

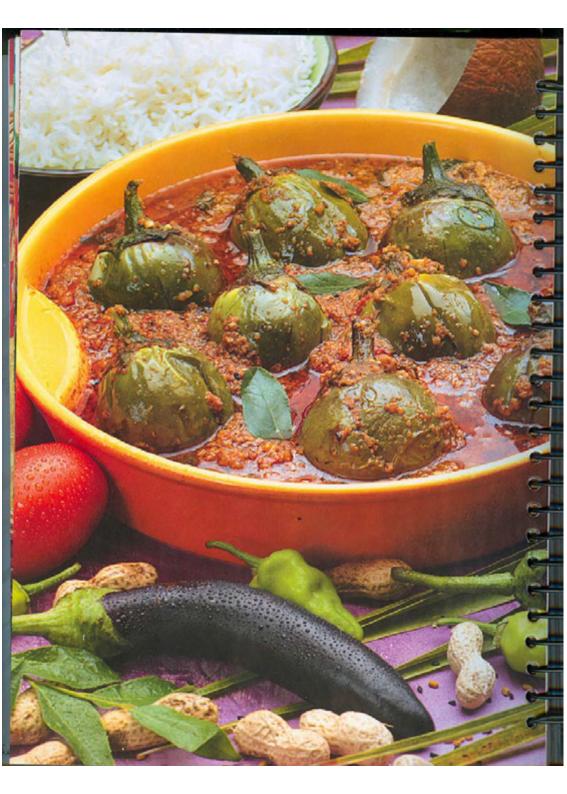
جي واد (اسمال) ووعدو ورمياني 1282 182 اورك فيهن ليابوا حباذاكة فابت لال مرق 143 C3 2024 أوها وإكاكا آدها جائے کا کئی منيقتي وانه रिकार्य के अ أوحاعات كالكي 235 20 تابت بري مرقص وو سے شکن بلاو أيكما كالمخ وضيائها وا لال مريق لهى بوئي 86266 12-4-3 المدق أول ووقى الحي كا كودا ا يك يما في دُالدُالزِكِكِ آئل ا يك پياني

سجائے کے لئے،

235 20 مين سے جار بدرو 3000

かんないといれずとりといいはんこんにいん 18262616161606612161 وتياسا تطابعه الرجث بإذا راور ضفرت بإنى عدمولين





اجرزاءه

تركيب

- کر بلوں کوچیل کرلسائی میں دوصوں میں کا ٹیں اور چ انگال میں۔شک اور ایک کھانے کا بھی بلدی لگا کرایک میجھٹائے کے رکھادیں
- دیگی میں وہ کھانے کے بچھے ڈالڈ اکوئگ آگل کو درمیانی آگی پرووے ٹین منٹ کے لئے باکا ساگر م کر کے پیاڑ کوشپرا فرائی کر لیس۔ادرک بسن ڈال کر آیک منٹ تک فرائی کریں
- چر تیم، الل مرح ، وضیا، بلدی اور زیرو ڈال ویں۔ اچھی طرح طاکر بھی آٹی پر تیم کا اپنا پائی نشک ہونے کک پھا کیں۔ چھر تیمن سے جار منٹ تک مجمون کر چولیے سے آتار لیس
- کر بلول کوا چی طرح وانو کر کیڑے سے فتاک کر لیں۔ ایک سے میں بھنا ہوا تھے اور کردومرے تھے ہے بذکر
- دیں ادر دھا کہ لیسٹ دیں تا کہ مخلفے نہ پائے فرائنگ جن میں درمیانی آئی پر ڈالڈا کو کائے آئل کو تمن سے جارمنٹ کرم کریں ادر تمام کر بادر کو کوالڈن فرائی کرئے نکال لیس۔ دیکی میں پچاہوا قیمہ پھیلالیس ادراُو پر کرنے کو کوری
- ر اور افریکا کار میں اور ڈھک کر پانچ ہے گواور افریکا کار میں شامل کردیں اور ڈھک کر پانچ ہے سات منٹ کے لئے بلکی آٹی پر (دم پر) پاکا کیں

پريزنششن,

وَقُ عَى تَعَالَ كَرِيهِ إِنَّ كَمَا تَقَارُم أَرْم وَثِي كِين

ڻپ.

اللی کی بہائے دو ہے تین پھانگیں کیری (کھا آم) بھی استعمال کی مباسحتی ہیں۔

أبككاو 45 آدماكلو 2 حسادائته ادرك لبسن يهاجوا 1252 125 آبك عدد درمماني ياز(بريكى يونى) 362164 لال مريق يسى بوئي وهنيانيا بوا ايكمائكا تح 8826023 ېلدى پىي جو ئى 12- 12- 13 B 2022

ايكمائ كالتح

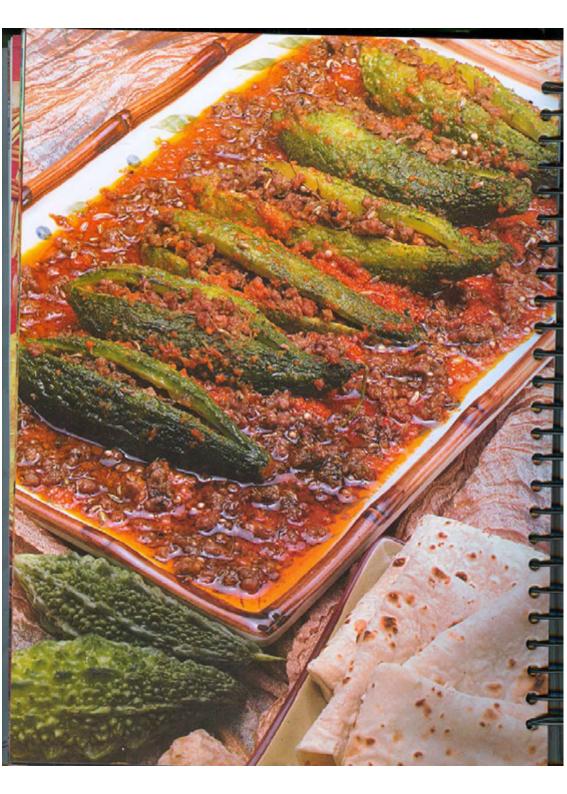
جاركهائے كافئ

آدگی پیالی

ا کی کا گودا ڈالڈا کو کلگ آئل

الواکرز باده و مصافحه می <u>کند ساف ده گیاده ترین یک باد</u> مانگرده میادان شرکرم کرزی بایا مشکسه سکانا سفری شرد سه می موصور کردین باشان شرکی و نرم ده باستانات





كافي كاركيد:

- جیس کو جیمان کر دی میں ملائمیں اور لال مرح، وحشیا، پلدی، اورک لبس اور مار پالی یافی شامل کردیں۔ و بیمی میں ڈال کروں سے بندر و معث بلکی آئی پر پکا تھی
- پیراس ش بیاز، بری مرفیس اورکزی پیدؤال کرایک كفيَّة تك بلكي آجي إيا كي راس دوران بكورْ إدار
- و که تارکرلیل جب برى مرفض كل جائين و يكوز ال كرماائين اوراوي عرف كداكاوي
 - آخر میں اُتارتے ہوئے تک شامل کرلیں

يكوژون كى تركيب:

- تمام اشیا واچھی طرح ملائعی اور یانی کی مددے گاڑھا سابيت منا لين _آدم محظ في النا وحك كرام مك يركدي
- كِرُانِي مِينَ وْالدَّا كُوكِكُ آكُلُ كُو درمياني آثي يرتمن ے یا ی من گرم کرے بکوڑے گولڈن فرائی کرے تكال لين اوركزي مين شاط كروي

ويكى ديد:

 کڑای میں ڈالڈا کو کا۔ آئل کو درمیانی آئی پر تین ے یا تج مت گرم کر سے سارے مصالحے ڈال کر قرائی كرليس اوركزي بي أوير عادة كالكاوي

يريزنشش ،

کڑی ہے ہراد صنیا چیزک ویں اوراً لیے ہوئے میاولوں ك ما تدارم أرم وثاري-

-0

کڑی بنائے کے لئے کھٹا دی جہترین ہوتا ہے۔نہ ملنے کی صورت میں ایک پیائی وی میں دو کھائے کے بھی لیموں کاری شامل کرلیں۔

وتى بيس 0 ادرك بسن بيابوا

لال مريق يسى بوئي

الأبت وحشا (موناطها بوا)

پاز(باريک يي جوٽي)

JE1051

3055

بلدى پسى بوئى

:171205

حبزائته 12-2013 282 June آدماما عكائح

آ دهاکلو

آ دهی پهالی

ایک کھائے کا آئی ایک عدد درمیانی تين سے جار عدد

之段

252

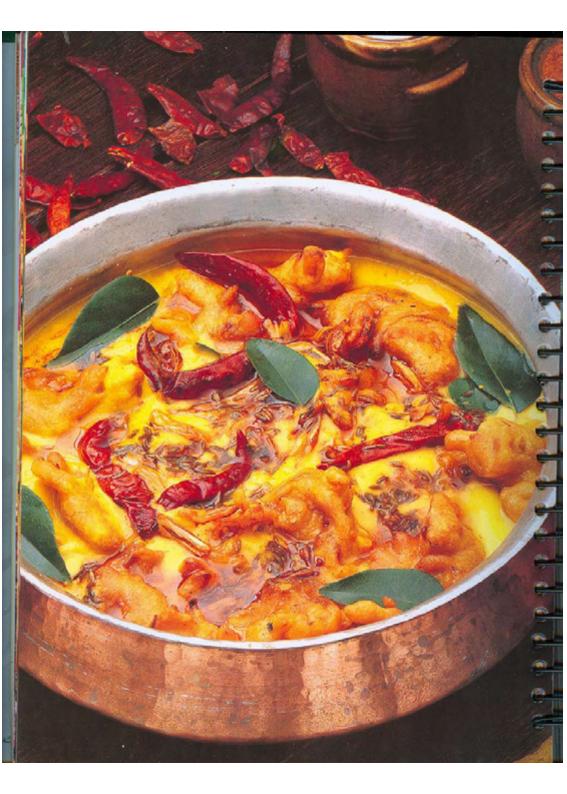
يكورون كاجزاء: أيك پيالي حسبإذائقه 1 آدها وإيكا تكا وأما سودًا ایک عدد درمیانی ياز (باريك في دو أن) تحن ہے جارعدو برى مرجيس (باريك كى بولى) والذاكونك آئل

: 171669

12 4 - 12 B 2/14 أيك چوتفائي جائے كالحج ميتفي دانه 28.600 جارے جوعدو تها - آخو عرد ثابت لال مرقيس كزىءة 之段 والثراكونك آئل آدمی پیالی

はんしゃいかりいっととこれとうなっ فالأرابىء





- وال کو دھو کر وہ پیالی پانی اور وہ کھانے کے مجیج ڈالڈاکونگ کل کے ساتھ ڈیال لیس
- دال جب اچھی طرح گل جائے تو تکزی کے چھے ہے گھوٹ لیس یا بلینڈر میں چیں لیں۔ پار باری ،تمک،
- الله مرقاء اورك بسن اور ودبيالي پائى شامل كرليس • ويچى هى ۋالذا كۆڭگ آك كودرميانى آگى بروس تين منت كے لئے باكا ساگرم كر كركزى بعد قال دير۔
- ایک منت بعد بیاز ڈال کر عبر افرانی کرلیں • لوگ ڈال کر پانچ ہے سات منت تک بجو نیں اور اس میں دال شامل کر کے بلکی آٹچ پر کینے کے لئے رکھ دیں
- ۔ اوک گل جائے تو ہری مرقص اور الی ڈال دیں۔ دی منٹ کے احد نمائرڈال کر پھی ہوئی دارویتی چوک دیں
- بلکی آئی پروس سے چدرومنت تک پاکر چو لیے ہے۔ اتاریس

يريزنششن ،

أبلي اوع جاولون كما تحديث كرين

ڻپ:

دال کودن سے پدرومن گرم پانی بین بھو کرر کے سےدال جلدی کل جاتی ہے۔

اجزاء

يرى مرقص

وارتيني کهي جو تي

والثاكري آئل

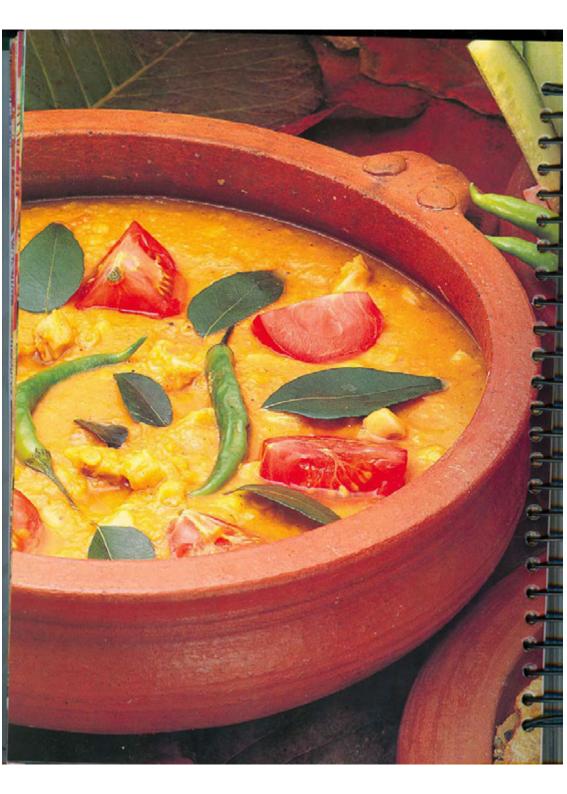
سورکی وال دويمائي اوی (چیل کرج کورکزے کرلیں) آ دھاگلو حساذا كثه ادرك بسن يها وا 3621651 دو عدو درمیاتی پياز (باريك تي دو في) (2,562-9,6)11 ووعرو ورميات لال مرية يسي بوئي ايد ما ع كافئ بلدى لپىءوكى آدها ما ڪا ڪا 15661 ایک یالی 5,5% 20

جارے جوبدو

آدها جائے کا چھ

تين ڇوتهائي ڀالي





فالنداكا دسترخوان كولدايديش

تركيب،

وال دسوکر دو بیانی نیم گرم پانی میں میں ہے پھیس منت کے لئے بھگو دیں۔ کچر دود دہ شامل کر کے دیکھی میں ڈال کر امال لیس

-

- پیاز ،اورکلیسن ، لال مری اور بلدی شامل کر کے اتنی ومریکا کی کدوال کل جائے
- فرائیگ جین میں ڈالڈا کو کگ آگ کو درمیانی آ پی تین سے جارمٹ گرم کر کے سفیدز مرو، کہن اورلال مرجیس ڈال کر فرائی کریں اور یہ جمحار دال کے أوپر
- المجرنماك ملاكروال كو ذهك كرجارت پا في منت ك ك بلكي آفي ر(وم ير) كاكمي اور چوليج ساتارليس

پريزنششن ,

پودید، ادرک، بری مرفض اور کی بوئی بیاز چیزک کر چہاتی کے ساتھ گرم گرم چیش کریں۔

ڻپ.

حزید ذا نکندوار منائے کے لئے وال کو کھین یا مار جرین کے ساتھ چیش کریں۔

ا جسزاء: ماش كي وال

دوپيالي 2 حب ذائقه پياز (باريك كلي دوني) أيك عدد درمياني ادرك لبسن بياءوا ايدوائكا في لال مرية يسى بوئي 8826-51 بلدى پسى بوقى آدها ما يكا في ايك 4212 ايك وإكافئ 1/1/2 لبن (باريك كنابود) 288128 ثابت لال مريس

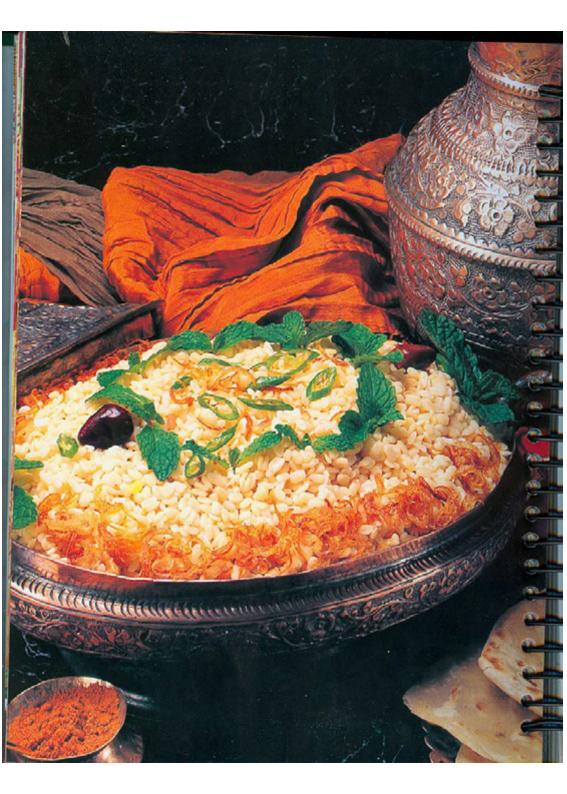
ٹابت ال مرتیں چارے چیدر ڈالڈا کو کاگ کئل کئل کارے چیکھانے کے کچھ

سجائے کے لئے،

پودیند حب پند ۱۵ رک (باریک تی بوق) حب پند بری مرمیس (باریک تی بوق) حب پند تلی بوق بیاز حب پند

1900 - 19





ةُ النَّداكا دسة خسران **كرلد ليديش**

81

تركيب،

- جنڈیوں کو دحوکر لمیائی میں چرا لگالیں
- سونگ، وهنیا، زیرہ اور لال مرچوں کو توے پر جمون کرچیں لیں۔ چرشک اورا لی کارس شامل کروس
- بیمصالح بہنڈیوں میں مجرویں۔ دی سے بندرہ منے

ك لئة جنذ إل فرت من ركادي

کڑائی میں ڈالڈا کوکٹ آئل کوررمیانی آئی پر تین
 عیار منٹ گرم کریں۔ پہلے بینڈیوں کوروے تین
 منٹ تیز آئی پر فرائی کریں اور پھر آئی بلکی کرے
 ڈھک کریائی ے سات منٹ تک پکائیں اور چو لیے
 عارایس

پريزنشش ،

چیاتی بایرا شھے کے ساتھ ہیں کریں۔

ڻپ

جندُ بن كوليس بي يائ ك التي كاف ي يبليد ومؤرّد تك كرليس. اجـزاء،

مهندیان ایکاو نک دسیداکت

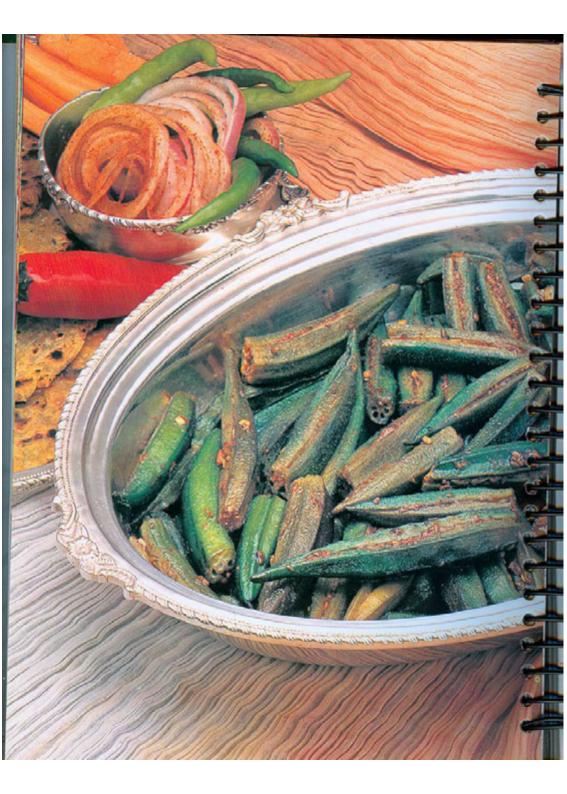
مونف ایک کمانے کا فی

ثابت دطيا دوكما <u>ز كرخي</u> سفيدزيره ايك كما <u>ن</u> كافيج

ابت ال مرتص چوے آشورد الی کا گاڑھارس آدھی پیالی

والذاكو كل آرى يالى دالذاكو كل آك





- كرُّ اي مِي أالدُّا كُوكِنَكَ آكَ كُودِرميانِي آيُج برحَين ے جارمت گرم کریں۔ اس میں سفید زیرہ، میقی کے وائے اور عابت لال مرجین قوڑ کر وال ویں ادرايك منت تك جي جلائمي
- · گهراروی ذال کرنمک، کئی جو کی لال مرج ، کلوفی اور اجوائن شامل كري - تمن سے جارمن تك فرائي كري
- وْهَكَ كُرْ الْحَيْلَ آيَا يُلْ يُرِدْل إلى إرو منك تك إلا تي-پُحراس مِن اپُخوراورليمول کارس ڈال کرائني دير پاکا کمي کهاروی اچھی طرح کل جائے
 - · مزيد يا في من ذهك كر بلكي آفي بريكا كي اور چو لي ے أتاريس

يريزنشش ،

پیاتی کے ساتھ گرم گرم چیش کریں۔

اروی کولیس سے بھانے کے لئے چھیلئے کے بعد پکھور پر نمک ملے ہوئے یافی میں رکھویں۔

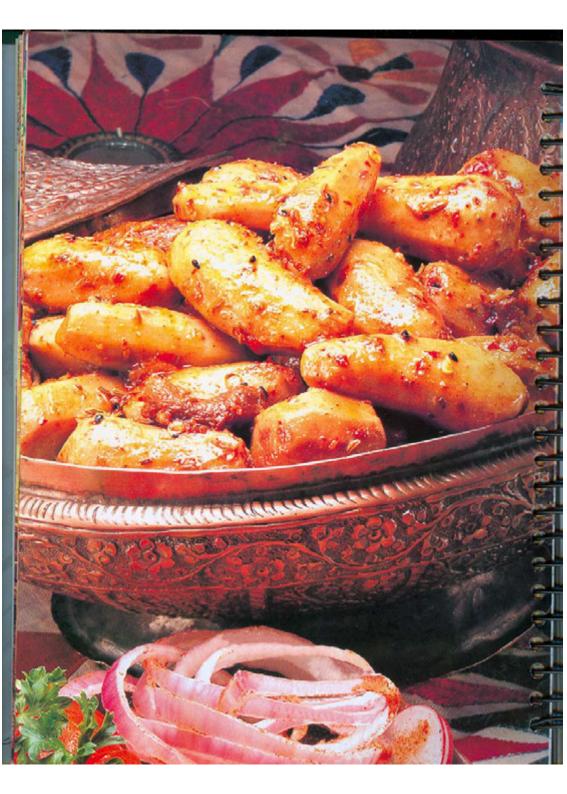
اجنزاء

ایک کلو اروي حب ذائقة 10 ثابت لال مرجيس تمن ے جار (Jr. 3 20) () () 12-21-3 كاوشى آدها ما يكانج ميتنى داند أرحا جائكا في 0/202 ايك جائے كائجى اجوائن آدها ما الماسي المحور (آم كى فتك كمنا في) جارے یا کی بھالکیں ليمون كارى عاركعان كالتي دُالدُالُوكُ إِلَى اللهِ

عادے جو کھانے کے جی

いんといきととうからられているのでかり Thereston with the figure of whelper macigal at month





- · وال كودموكرة دع كفظ كے لئے بحكودي
- و سی میں پالک، ماش کی دال، بری مرجی اور بیاز دال کرورمیانی آئی پراتی ویر پائی کس که پالک کااپنا یانی الجی طرح وظی موجائے
- کڑائی شن ڈالڈا کو کگ آئل کوورمیانی آئی پر تین سے چارمنگ گرم کریں اور اس بیں لبس، زیرہ اور لال مرچول کو مرخ ہوئے تک فرائی کریں۔ یہ مگھار پالک اور دال پر ڈال ویں
- پالک اور وال شن شک طاکر پائی ہے سات معن تک ذھک کر بلکی آئی بر بکا کی اور چو ہے ہے آثار لیں

پريزنششن.

ادرک، ہری مرقت اور کریم ڈال کر چہاتی کے ساتھ گرم کرم چی کریں۔

ئب

پالک کو چندرہ سے میں منت کے لئے جھکو کر رکھیں، چگررہ سے تمین مرتبہ اچھی طرح پائی سے دعولیس تاکہ محمل طور پرمنی صاف ہو جائے ۔ اس کے بعد باریک کاٹ لیس۔

اجـزاء:

وعلى ماش كى وال ديهائي أبككلو یا لک (دموکر باریک) ناپس) حبذائته 5 2300=37 ياز (باريك تى مولى) وو عدد درمياني فابت لال مرجين جيوے آنچويدو 0124 ايك وإئ كالحج بري مرتكس تمن سے جارعدو والذاكوكك آئل آ وهي پيالي

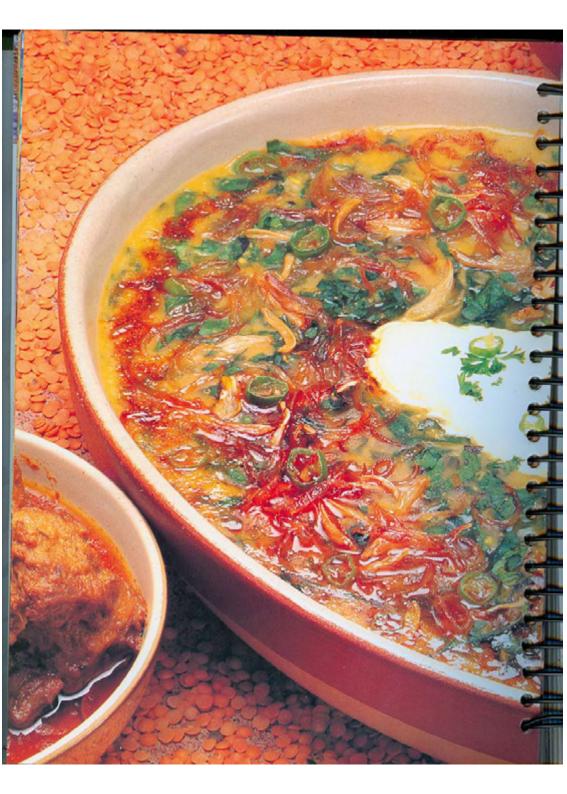
سجائے لئے

اورک(باریک ٹی ہوئی) ایک کھانے کا تھے ہری مرجی (باریک ٹی ہوئی) تمن سے جار مدو تاز وکر یم

Engraphicade English







سرسون کا ساک

اجرزاءه

سرسول کاساگ المسكلو 2 حب ذائقة لين كروح 14 8

" بياز (باريك كل جول) ایک عدد درمیانی البت لال مرجين جي سي آخي عدد

آ دهی پیالی

ثابت بري مرجيس جار عرو 17656

والذا VTF بعائيتي أيكهالي

سجائے کے لئے،

مكهن بإمارجرين 8-C2-600 ادرك (باريك كي يوتي) 愛上之上的

- · ساك كواچى طرح مع د حوكر باريك كاك ليس
- دلیکی می ساگ کے ساتھ تمک، لبن، بیاز، اول مرچیں اور ہری مرچیں ڈال کرائنی دیر پکا ئیں کہ ساگ

كاليناياني فتك بوجائ

- · پولیے ے اُتارکرا چی طرح شندا ہونے پر ہیں لیں
- اى دىگى مى دالله VTF يا يى كورميانى آئى ي تمن سے جارمن تک گرم کریں۔ اس میں پہا ہوا

ماگ ۋال كريمونين

یا گئے ہے سات منٹ جونے کے بعد کمئی کا آٹا ڈال کر الچى طرح ملاليں۔ پھر ڈھک کر ہلکی آنچ پر یا کچ من تك يكاليم اورچوليے سے أتارلين

يريزنشش ،

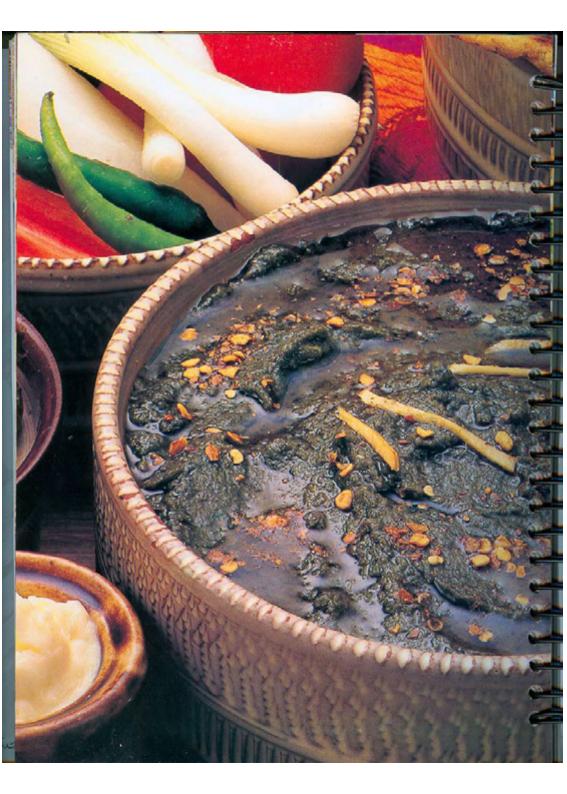
ڈش میں نکال کرادرک چیزک دیں اور بکھن یا مار جرین こしろかっろっろうりは

ڻپ،

مكن كا آنانه ملنے كي صورت جي گندم كا آنا بھي استعمال کیاجاسکتاہ۔

でこしかれからなっていた。 ك ك ايك بياز چيل كربلب عرقيب ركادي-





دُالنداكا دسترخران **الديدي**

تركيب

- ۔ آنو اور فلتم کے جار چار تکوے کر لیں، گاجرک ورمیانے مائز کے تکوے کاٹ لیس اور پھول کو بھی کے پھول مائدہ وکر لیں
- کڑائی میں ڈالڈا کؤنگ آئل کو درمیانی آئی پر تین
 پائی منٹ گرم کریں۔ پھرشلہ مری کے علاوہ قتام
 میزیوں کو الگ الگ فرانی کر کے شال میں
- وى يس شمك، لال مرعة، دهنيا اور تلى جوفى بياز ملاكر المجي طرح بيعين ليس
- ریجی جی ذالذا کوکٹ آگل کو دو ہے تین من کے
 لئے درمیانی آئی ہے باکا گرم کر کے اپنی کوایک ہے دو
 منٹ فرونی کریں۔مصالی یونی دی ڈال کرائی دی
 ہوئی کہ تیل بلیرہ وے نظر آئے گئے

- ال مصالح من قمام تلى بونى ميزيال اورشله مرى شال
 كرك المحص طرح المين اورة وحى بيالى يافى ذال وي
- پیا ہوا گرم مصالحہ مفید زیرہ اور اورک ڈال کر بلکی آئی پر پانچ سے سات مٹ تک کا تیں اور چو کیے سے اتار لیں

يريزنشش ،

نان يا أبلے ،وع جاولوں كساتھ كرم كرم جي كريں۔

ڻپ:

ہزیں کو فرت میں رکھنے کے لئے جیشہ کافذ کے لفانے یا کئی دول میں ملیدہ وملیدہ رکھیں۔

آلو	تنجن عدد درمیائے
28	وو عدو ورميانی
پيول کوښجي	آ دها کلو
مز کروائے	ايك پيالي
فلجم	تلمن سے جارعدو ورمیائے
شلەمرى	دو عدد درمیانی
کلی ہوئی پیاز	آ دحی پیالی
لبسن رسابوا	ائيسكمائة كالمحيح
_0	حسب ذا أقند
رى	دههای

ايك كمائے كافئى

12265

تمن جوضائی پیالی

سجائے کے لئے،

لال مرية يسى بوتي

57_5000113

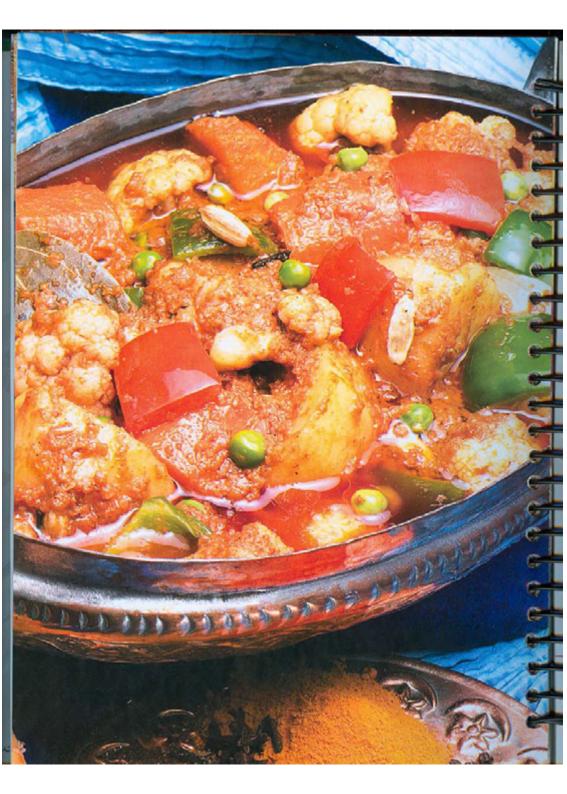
وضيابيا بوا

اورک (بادیک تی بوتی) ایک کھانے کا مجھی مشید زیرہ (میمون کر کا بود) ایک چائے کا مجھی گرم مصالح بیا بودا ایک جائے گا

گرم کیزوں کو گیزوں اور فی سے تھنولار مکانے کے لئے گئے۔ ان میں انتقال ملید سے کہانے وال کرد کاری۔







- ریکی میں ڈالڈا کو کٹ آئل کو دوے ٹین منٹ کے لئے ورمیانی آئے یہ بلکا گرم کرکے بیاز کو کولڈن فرائی کریں
- پیم لیسن، زیره اور اال مرجیس و ال کرایک سے دومند تك في علائي
- المعتمريان وال كريائي الله من كد فرائي
- كري- پهرنمك اور بلدي ۋال كراچهي طرح ملائمي آخر می شمار دال کرد حک دین اور بکی آئے پر شمائر محض يكاكي

يريزنشش ،

وشين كالكرجياتى كماته وشكري

ئپ:

مبنذين كوشروع ميں جيز آ في ير فرائي كرليں توليس

سینڈیال(میونے تاریخات لیں) ایک کلو

حب ذا أقد دو عدد درمیانی

يح سے آنے مدد

تنى بدو درميان يوے آفويرو

ايك وإئ

أيدوائ كافتح آدمى يمالي اجسزاءه

ياز (باريك كل يوني) 29.200

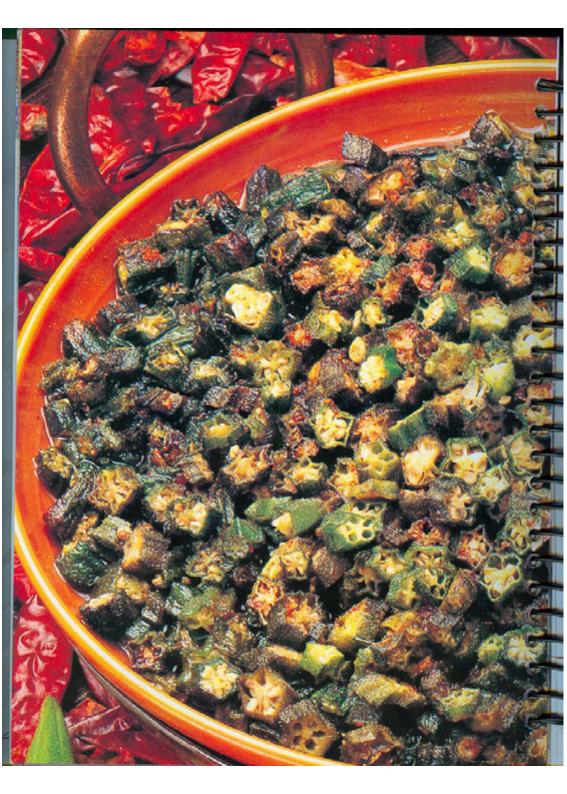
(ションニュル)けん ثابت لال مرقص

> بلدى پسى يوتى 0/1/2

والذاكونك أكل

EUROUNE E E SAME TOUR したいいとういとというとうできていく





زكيب

- · بری چنتی کتام اجزاء ملاکر باریک چی لین .
- آلواً بال كر تجرية بناليس في ان من تمك، بني مند مرق، كالى مرق، تعينى، جائينيز تمك، وتل روفى كمائس اور برى چنى وال كرائيسي طرح ماليس
 - · کباب بنا کر بھررومنٹ کے لئے فرتی میں رکادی
- کبایوں کو پہلے انڈے میں اٹھی طرح ذایو کیں، پھران
 پر ذاتل رونی کا پھر الگالیں۔ دوبارہ دال سے پندرہ
 مند کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑائی یافرائیگ چین میں ڈالڈ اکو کگ آئل کوررمیانی
 آگ پہتمن ہے پانی منٹ گرم کریں اور کبابوں کو گولڈن ڈوائی کرلیں

پريزئششن ،

پيدين فال الماء كي عماد المرام ول اي.

ڻپ

کم ایوں میں آلو کے ساتھ فقف میزیاں یا أیطے ہوئے اغرے بھی شامل کئے جانکے جن۔

اجـــزاء:

ڈٹل روٹی کے سائن دو عدد (غورا کے ہوئے) انٹرے (سیخ ہوٹ) دو عدد ڈٹل روٹی کانچورا دو بیال ڈ**اٹل اؤ کٹ آئل** تلفے کے لئے

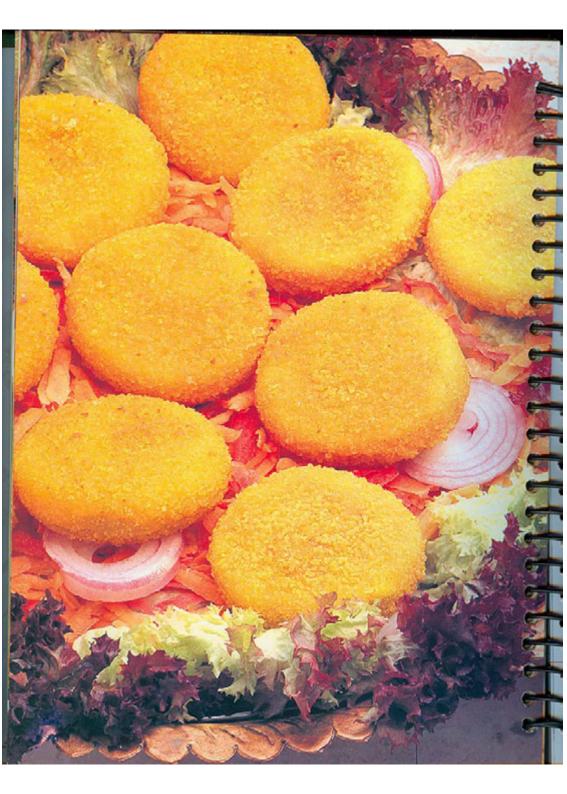
برى چنى كاجزاء:

براد منیا ایکشی پودید آوجی کشی بری مرمیش تمن سے جادعد د کیوں کارس تمن سے جادکھائے کے جج

آ لوکا گار دارگرزم دو بات قراس می اسب شرورت و الن دو ان کے مواس واقعی دو ان کافار دو ایس







- دال کوروے تین پیالی پانی میں بھگو کر ایک گھٹے کے لئے رکھ دیں۔ پھر دیگئی میں بھی آٹی پر آبالے رکھیں اور آبالے ہوئے دو کھانے کے گئی ڈوالڈ اکو نگار آگل ذال دیں
- دال کواتی دیرآبالیس کداچی طرح گل جائے۔ اے کنزی کے چھے سے گھوٹ لیس یا بلینڈر میں بیس لیس۔ بلدی، نمک، الل مرح، داورک ابسن اور دو پیالی پائی شامل کر کے دال کو بلکی آجی ہے کئے کے لئے رکھ دس
- کڑائی میں ڈالڈ اکو کٹائے آئی کور میانی آئی پر دو ہے
 تین منٹ کے لئے باکا گرم کریں۔ میتنی دانداور کڑی
 پینڈ ڈالیس ۔جب کڑ کڑائے لگیں تو پیاز ڈال کر سنہری فرائی کریس
- ایک ایک کرے میزیاں شال کریں۔ آخریں شاو ڈال کراچھی طرح ہوئیں تا کیفاؤگل جائیں
- کڑ ای کی تمام اشیار دال والی و کچی بیس آفٹریل دیں اور درمیانی آخ پر کینئے رکھ دیں۔ اٹھی طرح ملا کر میزیاں گفتے تک کالیم
- جب سنزیان کل جائمی تو بری مرجیس ڈال ویں اور وی سے چدرو مصلی کی بڑیا تھیں

پريزنششن ،

ألبے ہوئے جاولوں كے ساتھ وَثِشْ كريں

ڻپ

حزید ذا اُفتہ دار بنائے کے لئے آ دھا کلوگوشت الگ سے آبال کر گا لیس اور مبڑیوں کے ساتھ بجون کر شائل کرلیں۔

اجازاءه

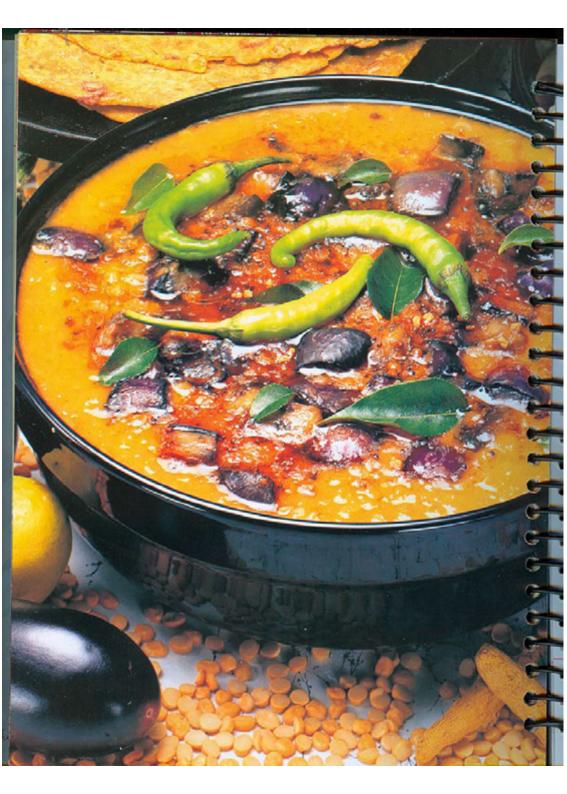
FT_5711115

يخ كى وال ڏيڙھ يالي ينها كدو(يميل أر يؤكر تؤليل) ايك پيالي ينگن (يو كريو كري او ي) أبك يمالي يالك (باريك كل يوني) أيكهالي حبذائته ادرك بهن بيابوا ايك كمائے كائج ياز(اريكى يوق) آیک عدد درمانی (ミッグンシル)かん دو عدد درمیائے لال مريق بسى بموتى 35E 10-51 ايك مائ كالتي ميتقى دانه چندوائے 305 是杂 3000 جارے تھندو

تين چوتفائي پيالي

ا من المحافظ من المواد المواد





- اردی کواچی طرح و توکرچلکوں سے آبال لیں۔ جب اچھی طرح کل جائے تو یافی نے نکال کرچلکا اتارہ یں
- گرایک ایک اروی کودونوں باتھوں کے درمیان رکھ کر
 د بائی ادرایک طرف رکھتے جائیں
- نیسن شرانک، لال حرق، سفیدز برد، انگور، اللی، پودید، بری مرقص ادراشا ذال کراچی طرق ملائی ادریانی کی مدد سے گاڑھا پیسٹ بنالیس
- کڑائی میں درمیانی آئی پرڈالڈاکونگ آئی کوچارے پاٹی منٹ گرم کریں۔ پھرایک ایک اردی کومیس کے پیپٹ میں ڈیوکر بھی آئی برفرانی کریں
- كياب جب سنبر ، دوجا مي تو نشو پيريا خاكى كاند پ
 نكال ليس

يريزنششن.

جرے مصالحے کی چنٹی اور المی کی چنٹی کے ساتھ اروی کے چنوں میں رکھ کر چیش کریں۔

ثپ:

الی کوئیم کرم پائی میں بھونے سے زیادہ کودا حاصل کیا جاسکتا ہے۔

اجـذاء: اردی ایکاو

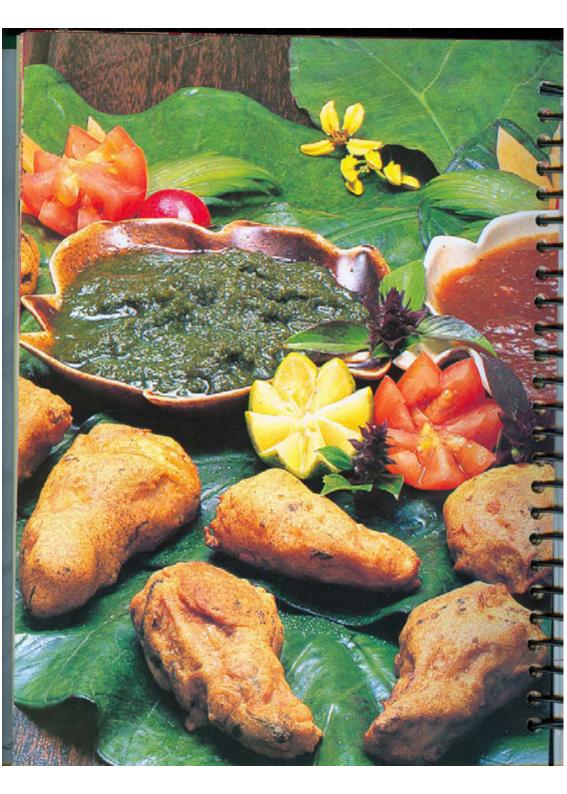
نمک حسب ذاکتہ ال مربی پسی موٹی ایک چاسے کا پی تھی مشید زیر در جمون کر کا بود) ایک چاسے کا پی تھی ایک در پیادوا دو کھانے کے پی تھی الحکی کور پیادوا دو کھانے کے پی تھی

جین ایک پیال بودید(باریک کاموا) آدمی گشمی

پ جری مرقش (باریک کی دونی) تمین سے جار دورہ انڈا ایڈا ایک

اروق ميليف يهل باقول بدائلة أوكل أكوالا جاسة والحريث عالمورد يدي.





بنديكوبهى والحجاول

اجزاء

باستی جاول (دعور بینکوری) حب ذائقه بند كو بحى (باريك كن بوق) ایک عدد درمیانی بري مرقص جارے جوہدو ادرك (باريك كل يولى) ايك كمائے كا فيح رائي آدهاما ع كالتي كاوثني آدها وإئكا تح كالى مرى (مونى شى بوق) ايك وإئ (1000 44)2234) ایک تصی

آ دشي پياني

سجائے کے لئے ،

والذاكونك آئل

تی ہوئی بیاز حب پند کیرے کے قطع حب پند

تركيب،

- حیجی میں ڈالڈا کوئٹ آئل کو درمیانی آٹی ٹی تین ہے
 چارمنٹ بلکا گرم کر کے اس میں رائی اور کلوٹی ڈال
 دیں۔ جب کڑ کڑ آئے گئیس تو ہند کوئی ڈال دیں
- شمن سے چار منٹ فرائی کرنے کے بعد بیاول ڈال کر ماکاسا بھون کیس
- گیراس مین نمک، کالی مربق، بیری مرفیس، پودیندادر اورک ڈال دی
- چار پیالی پانی ذال کراچی طرح طائی اورؤهک کر درمیانی آغی ریکائی
- جب پائی خلک ہوجائے تو آئی بھی کر کے پائی ہے
 سات من کے لئے تو یہ بھی آئی پر (دم پر) کا تیں

پريزنشش ،

تى بونى بيازاوركير _ كساتھ كرم كرم ويل كري_

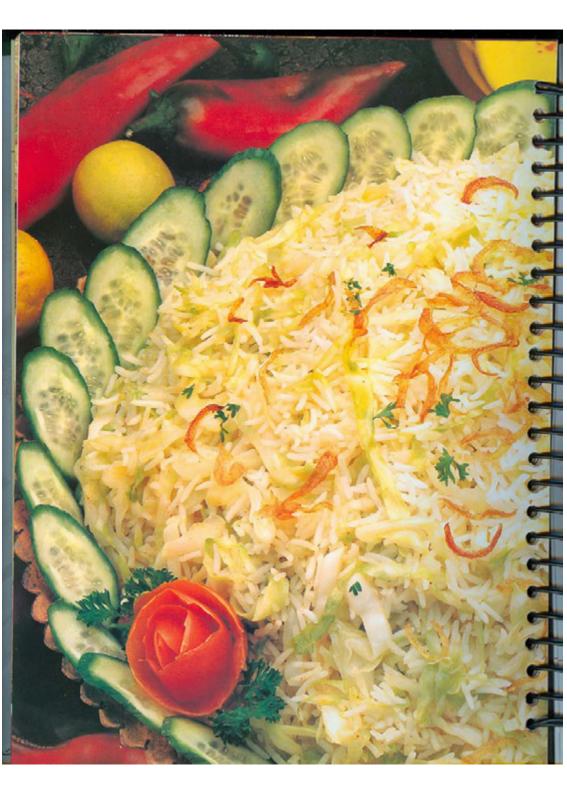
ڻپ

مزید ڈائنڈ دار بنانے کے لئے پانی کے بجائے ای مقدار میں مرفی کی گنی بھی استعال کی جا کتی ہے۔

نابالله المساف كرا بي المراد كالموادي المرادي المرادي المرادي المرادي المرادي المرادي المرادي المرادي المرادي







دُّالتُّداكا دسترخوان **گولدُ ايدُيش**

91

تركيب:

- بزے فرائیگ چین میں ڈالڈا کوکٹ آگل کو درمیانی
 آگی پر تمن سے چار منٹ تک بلکا گرم کر کے لہمین کو
 سنبرافرائی کرلیں۔ بری مرجیس اورکز ی پید ڈال دیں
 اورائیک منٹ تک تک چلائی بل
- نگراس میں شافراور نمک وال کرائی ویر پایا کی کر شافر ایکی طرح کل جا کی اور چیت کی شکل میں آ ما کی
- انڈوں کو امتیاط سے تو ژکر پیٹ میں ڈالیس تا کہ انڈول کی زردی ثابت رہے
- بلکی آئی پر اتنی ویر پکائیں کہ انڈے تمل طور پر پک جائیں۔اس کے لئے کم از کم چیزے آٹی منٹ درکار ہوں گے

پريزنشش ،

برادهنیا چیزک کرکرم کرم چیش کریں۔

ئپ،

الماروں کا چھاسا چیٹ بنانے کے لئے ان کو المینڈ بھی کیا جاسکتا ہے۔

اجزاءه

ٹماٹر (ہاریک کے ہوۓ) ایک کلو شک حسب ذائقہ کہمن کے جو نے (ہاریک کے ہونے) پاڈٹی سے چھارد کوکی ایڈ

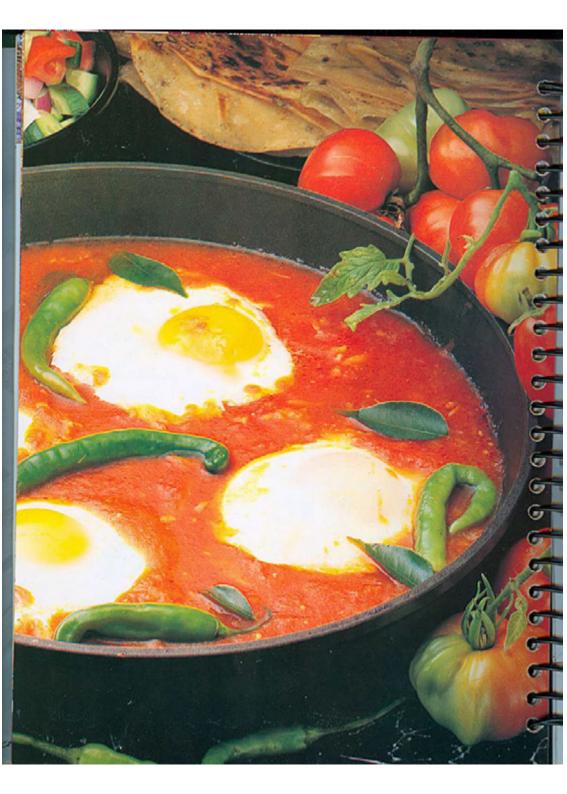
ٹابت ہری مرقش چارے چھاعدد انڈے جارعدد

والذاكوكك آئل آدمى بيالي

سجا<u>ۃ ح لتے</u>،

المريال المري





دُالنداكادسترخوان **كرلدايديش**

تركيب

- بڑے سائز کی وچھی میں دی ہے بارہ پیالی اُلے
 ہوئے پائی میں چاواں کو اُباہی۔ چھٹی ہے زائم پائی
 چھان کر چاواوں کو وہ ہے تین گھٹوں کے لئے ٹرے
 یا تھے میں پھیا کرڈ ھک کردھیں۔اس ہے چاواوں کی
 ٹی اٹھی طرح فظک ہوجائے گی
- ریکی میں ڈالڈا کو گا۔ آئل کو دو ہے تین صف کے
 لئے درمیانی آئی پر ہاکا گرم کر کے ایس کو ایک ہے دو
 مدف کے لئے فرائی کریں۔ اس میں مئر اور کھی ک
 دانے ڈال کر تین ہے چارمنٹ کے لئے فرائی کر لیں
 حال ڈال کر ایچی طرح گرم جونے تک فرائی
- چری رین و مان و مان طرح اور الال مرج ذال کر کرین، مجرخمک مقید مرج اور الال مرج ذال کر اچھی طرح مالیس

پريزنششن ،

ہری پیاز اور چھوٹے بخٹوں ہے بھا کر میکسیکن چکن کے ساتھ ویش کریں۔

ثب.

تاز و کئی کے والے ڈکال کر اُبال لیس یا گھر سویٹ کارن کا اُبن استعال کریں۔چھوٹے سائز کے کفٹے کے اُن بازار میں با آسانی وسٹیاب ہیں۔

اجـزاء:

چاول ایک کلو

ثمک حسب دا اللہ

کہانے کا تھی ایک کمانے کا تھی اللہ

مغیر میں گھی ہوئی ایک کمانے کا تھی اللہ

مغر (المجاوعة) دوبیالی کمی کے دائے (المجاوعة) دوبیالی اللہ کھی کے دائے (المجاوعة) دوبیالی اللہ کا دوبیالی اللہ کھی کے دائے (المجاوعة کی دوبیالی اللہ کی دوبیالی دوبیالی دوبیال

آ دحی پیالی

سجائح لتے

والذاكونك آئل

برى بياز (باريك كل مولً) حب پند چوف ما تزك يضع صب پند

: 4

خیال رہے کی کھیکی کھانوں میں مرجیس عوماً زیادہ ہوتی ہیں، آپ چاہیں قو حسب شرورے اس میں کی بیٹی کر سکتے ہیں۔





- شاہم کو دھولیں اور چیل کرآبال لیں۔ پھر شندہ کرے مجرعہ بنالیں اور اچھی طرح کنزی کے چی ہے وہا وہا کریانی ٹیچڑلیں
- دسیکی میں وال کو دو پیائی پائی، ادرک، لبسن، لال مرفیش، ثابت دختیا اور زیرے کے ساتھ بھی آٹی پر اُہالیں۔ جب پائی فشک ہوجائے تو چولیجے آثار لیں اور خفذا کر کے چوپر میں جس لیں۔ اس میں خلیم اور تک ڈال کرا چھی طرح مالیں

- پیحراشا، ڈٹل روئی، براوضیا، پووید، بری مریض، اور پیاز طاکرا چی طرح گونده پیس
- حسب پینده هل کے کہاب بنا لیں۔ گزائی میں ڈالڈاکو کگ آگ کو درمیانی آگی پر تین ہے پانچ مند گرم کر کے کہایوں کو گولڈن فرانی کرلیں

پريزنششن ۽

مْنَانُو كِيبِ كَمَاتُهُ كُرُم كُرُم فِينَ كُرِينٍ

ئپ

کہاؤں کو تلنے سے پہلے چدرہ سے میں من کے لئے فرق میں رکودیں۔

	جنزاءه
أيكالو	فاجم
حسب ذاكته	م
ایک پیالی	يخ كى دال
2,46 35	لبن کے جوئے

ادرک ایک ایک ایک ایک ایک او کارا اثابت ال مرکش آشد سے دس مدر اثابت دوسیا ایک کھانے کا کی

مفیدزیره ایک کھانے کا جج بودیند (باریک کنابود) ایک شخصی

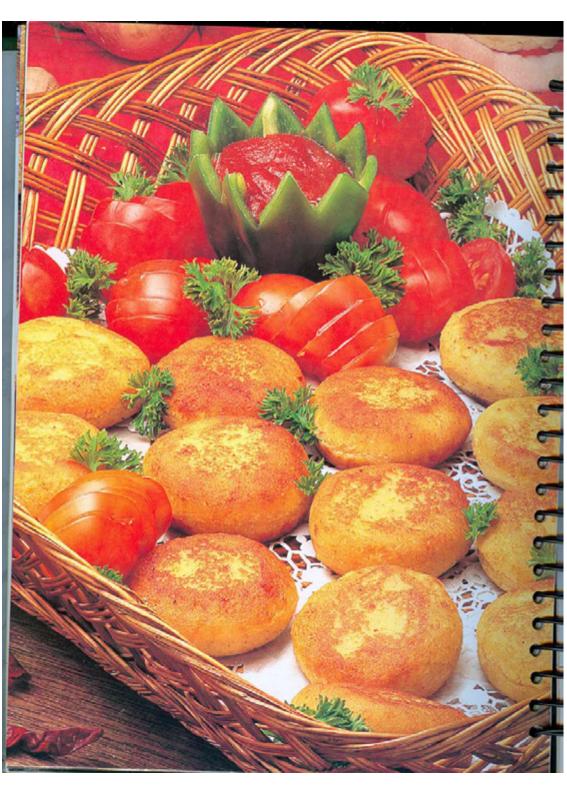
جراده خیا (باریک کنابوا) ایک طفی جری مرجعی (باریک کابونی) دوت تین مدد

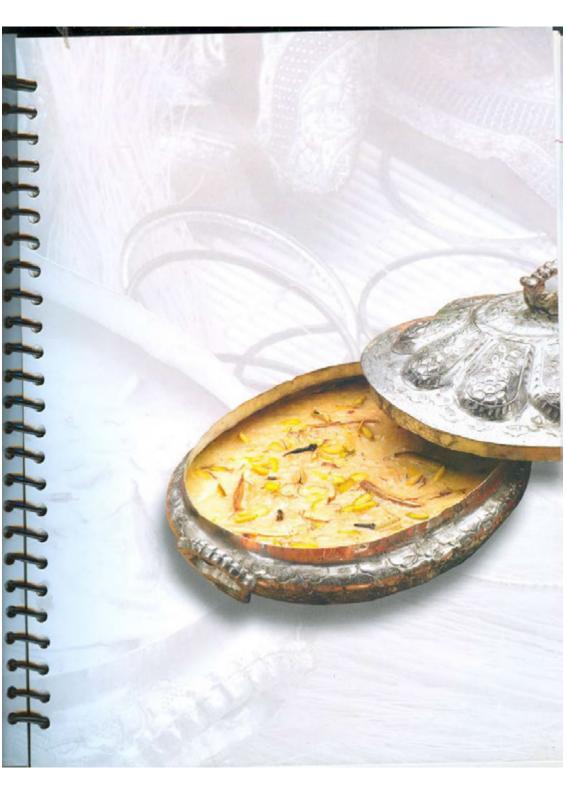
بیانه (آلیت کالرج کی یونی) ایک نده تجونی وظرره فی کے معاش دو عدو

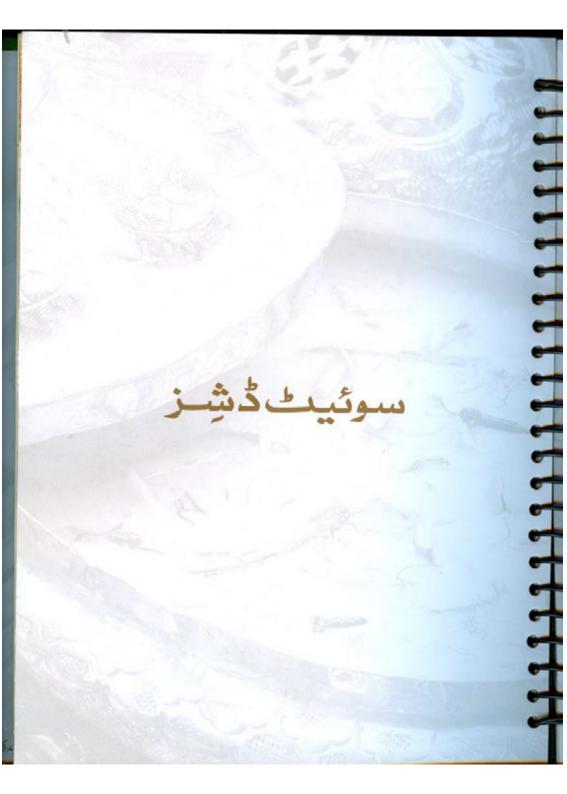
المداريجين المداري المدارية ا

いないなんなれたとうなとろかいとれたいかり









(النداكادسة خوان گولدايديش

تركيب،

- میدہ تھان کراس می تمک اور تین ہے چار کھانے کے نگی ڈالڈر VTF ہائیٹی ڈال دیں
- چمونی دیگی میں دودہ آبال لیس۔اس میں پیٹی اور مجور دال کر بلکی آئی پر اتی دیر ایکا کیس کہ مجوریں گل

جائيں۔ چوليے سائن کر شندا کر لين م

- · ميده كو مجراه روده ع مجرے زم ما كونده ليس
- گذشے ہوئے میدو کا جزا ہنا کرآ دھا ای مونا تیل لیں۔ بسک کڑیا گول ڈھکن کی مدد سے چھوٹی چھوٹی پوریاں کا شاہیں
- کڑائی شی ڈالڈ VTF ہنا تھی کو درمیانی آگئی ہے پائے
 سات منت تک گرم کریں اور پوریوں کو گولڈ ن
 فرائی کرییں

پريزنشش ،

كافى بالشميري جائ كساتد كرم أرم وش كرير.

ثپ،

مجور کی پوریاں airtight ڈے میں رکھے ہے جارے چودن تک قابل استعال روعتی ہیں۔ اجزاء

ء الاصيال - چگی

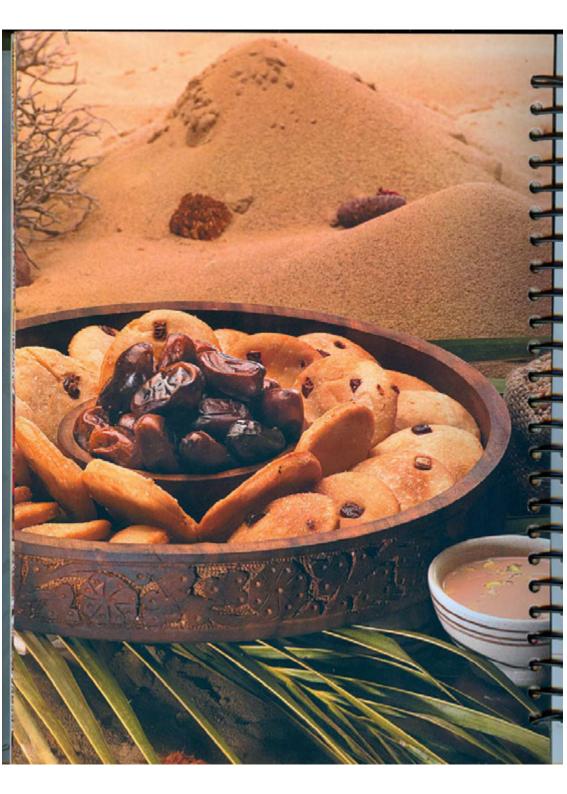
مجور (ﷺ تقدیرے) ایک پیالی مجتن دوسے تین کھانے کے پیچ

عن العالم الوطنيان دوده آدمي بيالي

والله VTF بائتي تخريك

كيزون بالمائية موسك بالدواري والمسلم اوركيز سدهم سقدار كي والارسان في مائي عن وموكن .





الداكادستزخران كولدايديش

تركيب

- کائی چیز کو کاشنے کی مدوسے پیورا کرکے اٹھی طرح خنگ دودھ جی طائمیں۔ پیرکٹر لینسڈ ملک تحوز التحوز اکر کے شال کرتے ہوئے زم ما پیسٹ بنالیس
- احماری چیدے کی ویکی میں ایک کھائے کا چی ڈالڈا)
 اکارکٹ کی ڈال کر چیٹ طالیں
- گھرالا پکی شال کر کے درمیانی آئی پر آٹھ ہے دی
 منٹ تک ستقل تھی چائے ہوئے پکائیں
- الرے میں ایک کھانے کا چھی ڈالڈ اکو نگے آگل آگل کا کر الاحتدال میں نکال لیس۔ انچی طرح شنڈا ہونے دیں اور حب پینوکرے کاٹ لیس

پريزنششن ۽

بادام کی ہوائیاں چیزک کر پیش کریں۔

ڻپ:

کائ چیز خیری ایک تم ہے جو باآ سانی گھریے بنائی جاسکتی ہے۔ ویچی میں ایک لیفرودو ابال لیس اور آبال آنے پردو کھانے کے پیچ کیموں کا رس شامل کرویں۔ دو سے تمان منٹ آبالئے کے بعد چوہے ہے آبار لیس۔ پھرایک بیائی بیٹی ششا پائی ڈال کر پائی منٹ کے لئے رکھ دیں۔ پھرآئے کی تجانی میں ڈال کر کنزی کے چچ سے دباد باکر پائی فکال لیس۔ کائی چیز تیار ہے۔ اگر کسی جدے کائی چیز استعمال مذکرنا چاچیں تو ای مقدار میں بیمیکا کھویا لے لیس۔

اجــزاء:

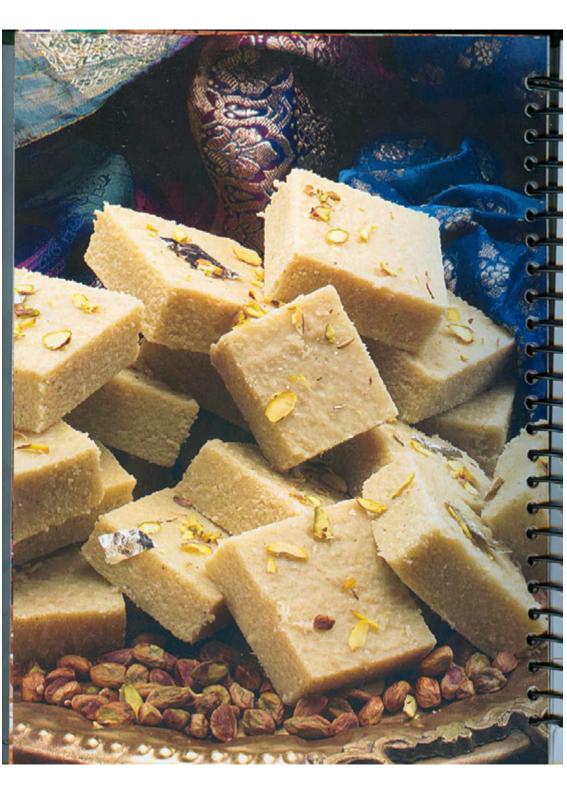
كَثْرُ يَسْدُ مُكَ لَكَ الْكِ الْنِ 400 كُرام) كَانُّ فِيْرَا فِيْنَ (بِ رَكِيسَ) آ وحاكلو عَنْكَ دوده كَا يَا وَزْر چَاركا فَي كَنْ فِي يَجُونُ الله بَكُنَ (بِي بولُ) اليك جَائِ فَيْ وَاللّهُ الْكُنْ (بِي بولُ) اليك جَائِ كَانْ فِيْ وَاللّهُ الْكُنْ كُلُّ اللّهِ مِنْ اللّهِ عَلَى الْكِ مِنْ اللّهِ عَلَى الْكِيْرِيْقِ اللّهُ الْكُنْ اللّهُ كُلُّ اللّهِ اللّهُ الْكُنْ اللّهُ كُلُّ اللّهُ اللّهُ اللّهُ كُلُّ اللّهُ كُلُّ اللّهُ اللّه

سجائے کے لئے ،

باوام کی ہوائیاں حسب

といかでくれたのからなりといかとうちにはとらい





باني

 دیچی ش چینی اور یانی کواچی طرح ملا کروس ہے بارہ منك تك درمياني آهج يريكا كرشيره بناليس

• كراى شراك يوقائي بالى دالداVTF بناتق كو درمیانی آئے برتمن سے جارمند گرم کرس اورسوتی کو

بلكي آغج يرخوشبوآن يحك بمونين

 تحوڑی ی آ ﷺ تیز کرکے سوبی کو مزید ہوئیں۔ اس دوران ناریل، چینی کا شیرو، الایکی اور بیشه ڈالڈا VTF بنا پی شامل کرے تیزی ہے جونے ہوئے چولیے سے اتارلیں

پريزنشش ،

ال على الك عدو كمائ ك يح ذالذا VTF بنامیتی نگالیں۔ گھرسوتی کوڑے میں نکال کر پھیلا لیں اور شندا کر کے محلیاں کاٹ لیں۔ بادام سے کی اوائوں سے اکر ہیں کریں۔

شیرہ جیک کرنے کے لئے انگی اورا تکو شھے کے درمیان مِي أيك قطره اشاكر ويكيس _ أكر بإكا سا چيكا جوا جوات شيره تياري- اجزاء: سورتي

آ دهاکلو آ دهاکلو 30

أيك يبالى نار ش پيا وا ایک پیالی

يزى الله يكي تين عرو (دائے نال كروں ليس)

آ دگی پیالی

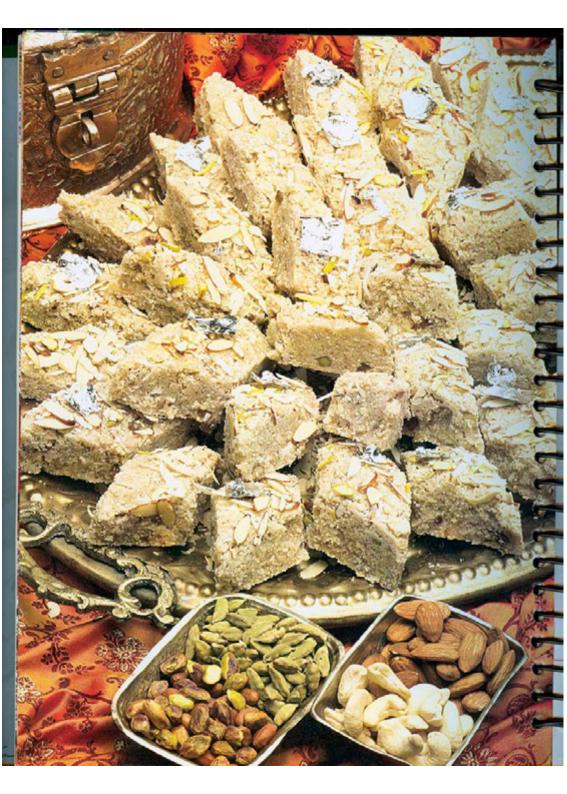
سجائے کے لئے،

واللا VTF واللا من المناتق

بإدام كي بوائيان حب خرورت يستے كى جوائياں حبفرورت

كم فول كردم إن أى اولى طيوم فا جرك وي-





تركيب

- کژای ش یانی اور ڈالڈا کوکٹ آئل کو ملا کر آبال آئے تک اکا تھی
- جبأبال آجائة ميدو ڈال كركلزى كے چي ہے آئى در ہوئیں کہ میدوالیمی طرح مختک ہوجائے
- یو لیے ے اُتارکر اٹھی طرح شنڈا ہونے ویں۔ پھر ایک ایک کرے اللے شامل کرتے جا تیں اور اس
- دوران متقل پیمنیتر ہیں
- · ادون کوئیں منٹ کے لئے 200c برگرم کرلیں۔ ال من الذا كوكك آئل لكاكراس تليم كوجهوا چیوٹے کولے یا ایک کی شکل میں تھوڑے تھوڑے فاصلے پر ڈالیں۔تمیں سے پیٹیٹس من کے لئے گرم اوون ش بیک کریں

طلے سے سنبری ہوجا کمی تو اوون سے نکال کر شنڈا کر

پريزنشش ،

ی شندی کی ہوئی کریم میں پینی ملا کر پھینٹ لیں۔ ائف میں چھوٹا ساکٹ لگا تھی اورا یک چھ کریم ڈال کر فرق ش رکادی ۔ شندے ویش کریں۔

لَف كو ايك يا دو دن يبليه بنا كرفرت من ركها جاسكا ہے، لیکن کریم چیش کرنے سے پہلے جریں۔

اجرزاء 240 ياني والذاكونك آئل

2521

65023 ايك يكث (200 گرام) چهنی چینی جارے چرکھانے کے بیچ

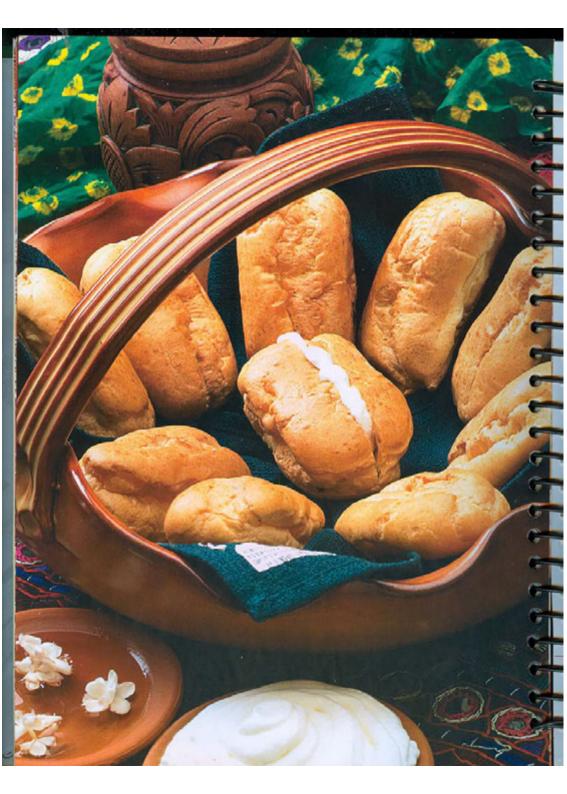
دويالي

14 6

دويهاني

ايك پيالي

SKBC I SWE WELL IS A SENSON - CO. 15/2/16



داكداكادسترخوان كولدايديش

تركيب

- انڈول کی زردی اور سفیدی الگ کرلیں اور سفیدیوں
 کواچی طرح ہے پھیٹ لیس
- انڈول کی زردی کو چینی اور ڈالڈا کو کٹک آئل کے ساتھ ملیحدو سے پیمین لیس
- ' زردیوں والے کمچر میں پہلے میدو چھان کر تھوڑا تھوڑا کر کے طائبی اور پھر سفیدیوں شال کر کے پاکا سا پیسنت لیس
- ا دون کو 1806 پریس منت بنگ گرم کر لیں۔ ویکگ قرے میں ایک ہے دوکھائے کا دیکھ ڈالڈ اکر کنگ آگل لگا کی اور آپیزے کوڑے میں باریک جیٹ کی طرح دیک کریس۔
- جیسے می بلکا شہرا میک ہوجائے تو اوون سے نکال کر سکیرتہ لیے مریکیالیس
- کیک پہ جام کو اچھی طرح سے پھیا کر رکا کمیں۔ پھر موٹی شکی ہوئی موتک پھلیاں پھڑک ویں
- ال كالك كورول كرك جايل أو اوري الى دولى فينى
 چرك كرمز بدوشناها كروش كرس

پريزنشش ،

کیک آوای طرت سے Log Cake کی فائل میں بھی ڈیٹر کیا جاسکتا ہے اور اگر چاہیں تو Jam roll کی طرح سلائے کی کا طب کیں۔

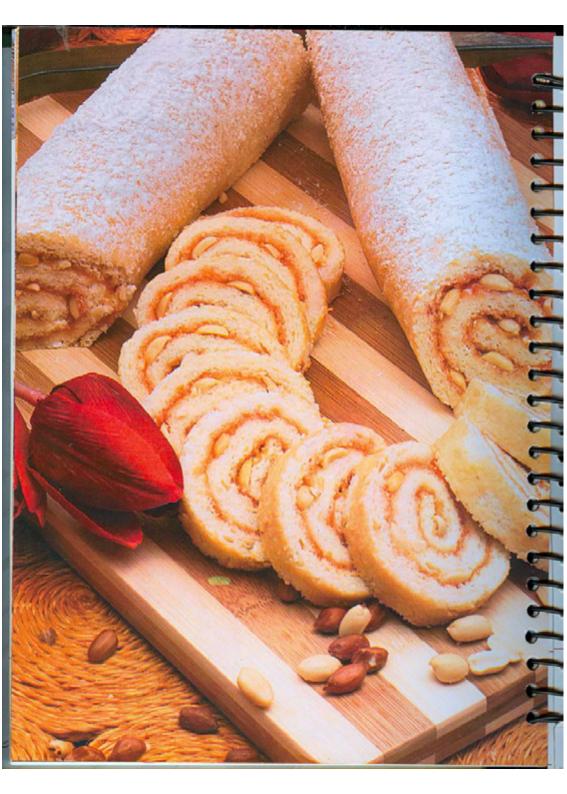
ثب:

باریک ماایس کاشف کے لئے کیک کویٹر ہاتی جس لیب کر چھودیے کے فرق میں رکھودی۔ اجزاء:

ميره ايک بيال افرے چاربور چين تم دردان

چینی تمن چوتنانی پیال جام (Jam) (کونی محل کی بیالی

آ دگی بیالی ایک چوتمائی بیالی مونگ چلی ڈال**ڈاکونگ آ**ئل



- دیکی میں دود ھاکواً ہال لیں۔ آبال آئے کے بعداس میں چینی ڈال کروں سے پندر ومنٹ تک بلکی آئے پر یکا کمیں
- چھواروں کو آ دھی پیالی دود ہے میں میں منٹ تک بھگو کر
- وْاللَّهُ الْوَكِيُّكُ أَكُلُّ كُورُ ابْنِي مِنْ درميانِي أَنْ فِي مِرْتَمَنْ بِ چارمنٹ گرم کر کے اللہ بھی کڑ کڑ الیں۔ بادام، پہتے اور چیوارے وال کر گولڈن قرائی کرلیں
- پھرسويال ڈال کرتمن ہے چارمنٹ تک فرائی کريں اور ناريل ۋال وي
- آ ہستہ آ ہستہ قینی ملا ہوا دودہ شامل کریں اور بلکی آئج پر يافي عامات منت تك إلا كمي

يريزنششن.

وْشْ يْنْ أَكُولُ كُرْ بِادَام يِنْ يَهْرُكُ كُرُوشُ كُرْ يِنْ-

ئپ،

چھواروں کے بجائے تازہ تھچوریں بھی ای مقدار میں استعال کی جاستی ہیں۔

اجراء

مويال (يو _ (كو _ كريس) ایک پیالی ايك ينز

چېنې چينې ايك ميموار ع (باريك كنيوع)

جوسة فحدد جيموني الايكي وارے يوندو

بادام (كفيوسة) حبضرورت (2,12)2

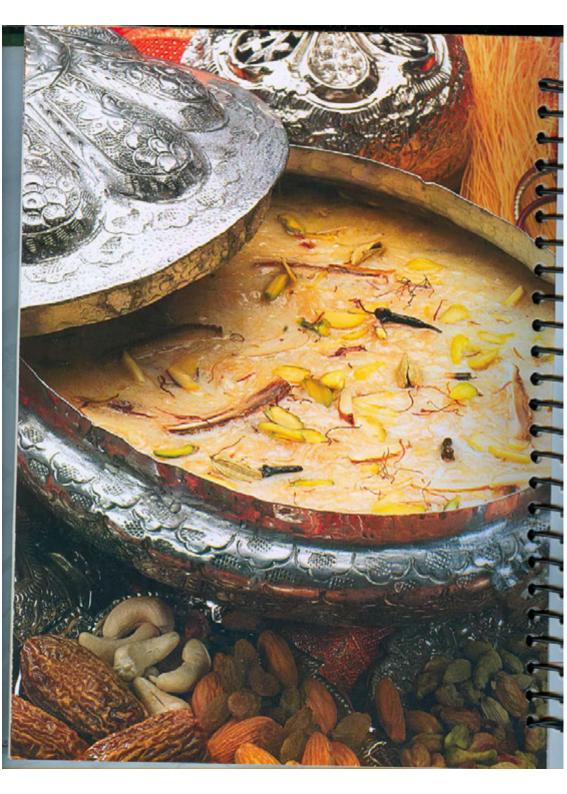
حب خرورت دوے تین کھانے کے پیچ

نار مل بيا بوا والذاكوكك آئل جارے جو کھانے کے جی

سجائے کے لئے،

بادام (كاءوك) (292) خب يند

45 TALKSATE WARRENGESA الهالويك في



100 گاجركاحلوه

ئداكا دسة خوان كرلدايديش

تركيب

- خانی فرائیگ چین شن کش کی جوئی گاجروں کو پھیلا کر در میانی آئی پہائی سے چھمنٹ چو لئے پر پاکا کی تاک بھاپ سے گاجروں کا اپنا این آچی طرح شک جوجائے
- کڑائی ٹی ڈالڈا VTF بنائیق کو درمیانی آئی پروو
 تی صف کے لئے ہاکا ساگرم کریں اور الدیکی ڈال
 کرکڑائی کی ۔ ٹیراس میں ٹیٹی ڈال کرتین سے چار
- منت تک تی جا کی ۔ جب تینی بیلمانا شروع ہوجائے تو گا جرذال کرفیٹی کا پائی شک ہونے تک جو نیں • دودھ کا یاؤ ڈرٹسوز انسوز اکر کے ڈالیس اور ذرای آگئے
- تیز کرے آتی دیر بھونیں کہ بنا تہتی ملیحدوے نظرآنے نگلے چولیجے ناتارکرزے میں پھیلادیں

پريزنشش ،

بادام، پنتے اور افروٹ سے بھا کر گرم گرم پیش کریں۔

ڻپ:

مزه دو بالا کرنے کے لئے آدھی پیالی تھویا ڈال کر چیش کریں۔ **اجــزاء؛** گا2(کڻ)يول) ايکٽو

ميش ايک يوال خنگ دوده کا پاکار دوييال

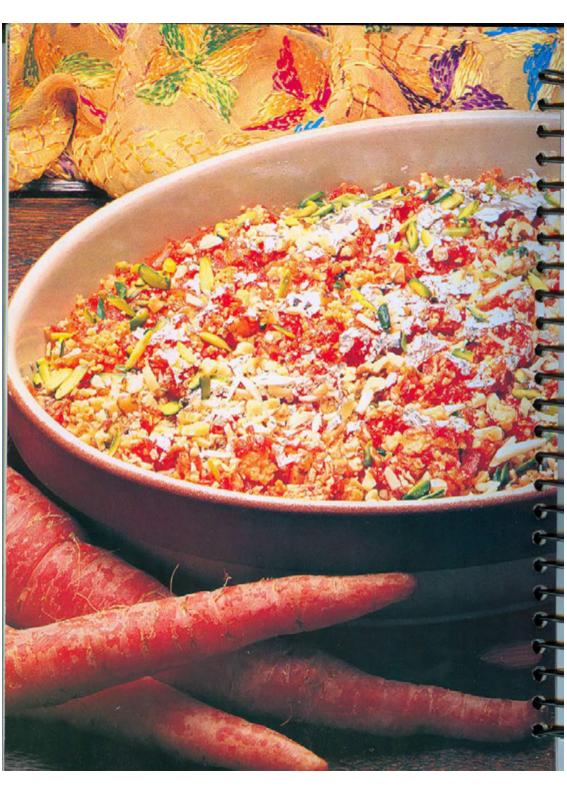
چوٹی الا پگی شمن سے جار عدر د

الله VTF عاكم أن الله الماكم الماكم

سجائے کے لئے؛

بادام کی جوائیاں حسب پیند پستے کی جوائیاں حسب پیند افروٹ کی گریاں حسب پیند





- خے کی وال کو اچھی طرح دھو کر دو ہے تین گھٹٹوں کے لتے بھورر كادي
- بھاری چیندے کی ویکی میں جار پیالی یانی کے ساتھ دال کو اتنی ویر أبالیس كداچھى طرح كل جائے اور يانی منتك بوجائے۔ دال كوئل پر باچو پر شن ۋى ليس
- كرّاى ش ايك ياني ذالد VTF بنائيتي كودرمياني آ کی بر تمن سے یا گی منٹ تک گرم کریں۔الا پڑی ڈال كركز كزاكم كي اوراس بين پسي ۽وئي دال كواچھي طرح
- جب موند می میک آئے گار چینی شامل کردیں اور آئی بلکی کرے دی ہے یار ومنٹ تک ہونیں
- ختک دود ہ تھوڑا تھوڑا کر کے ڈالیں اور تیزی ہے چچ علاتے ہوئے كنارول سے بقيد ذالد ا VTF بنائيتي شال كرتي جاكي

بنا پئی علیمہ ہونے تک اچھی طرح بھونیں۔ ڑے مين تكال كريميلالين

پريزنششن ،

ہادام کیتے کی جوائیاں چھڑک دیں اور شدار او نے بر محليان كان لين-

ہے کی دال کو جلدی گانے کے لئے گرم یافی میں دو محضية بملوكر ركيس- اجسزاء

30

تمن بيالي يخ كى وال (أبال كروس ليس)

دويالي مخل دوده کا یا دور تين پالي

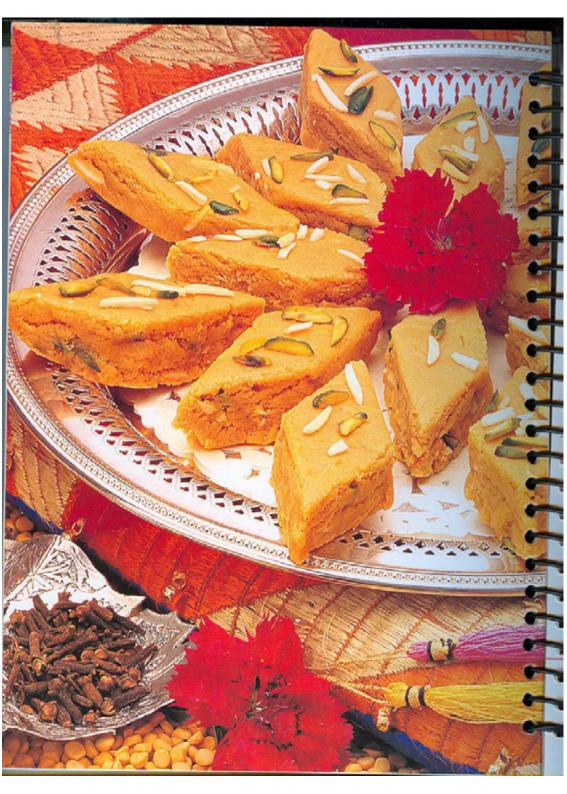
جيموني الايجي تنمن ے جار مدرد وَاللَّا VTF اللَّا كَالَّالِيَّا كَانَ دويالي

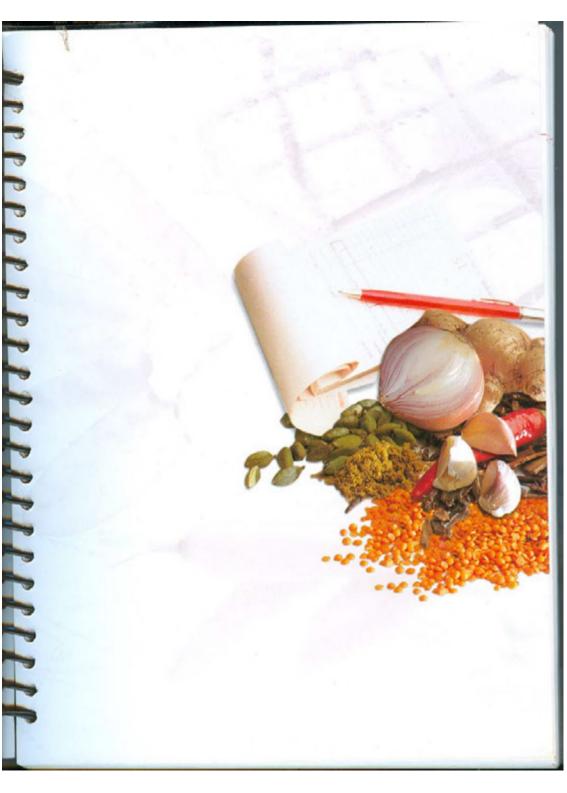
سجائے کے لئے،

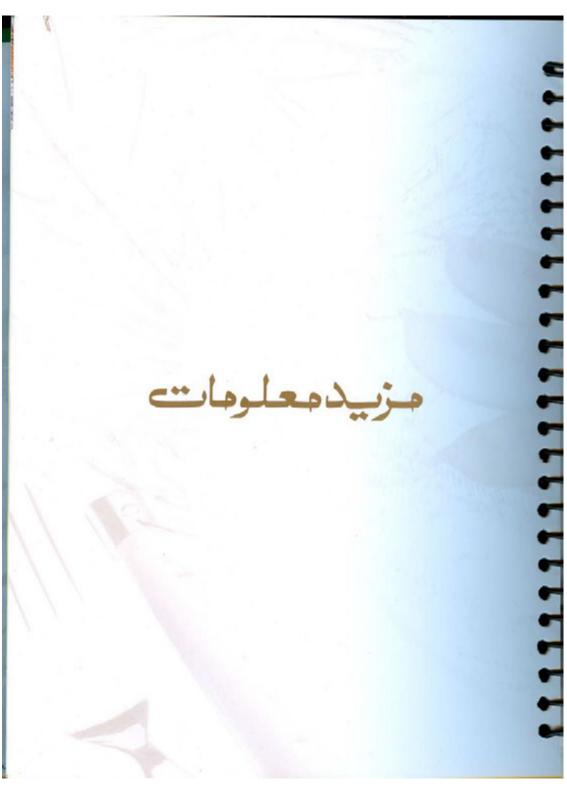
بادام اوريخ

とかととしていしゃとんな يعاسة كون فيهم شداد والدعب والمحاطرة وكاري الدافظ الاستار ولي









اوزالن ومقلار

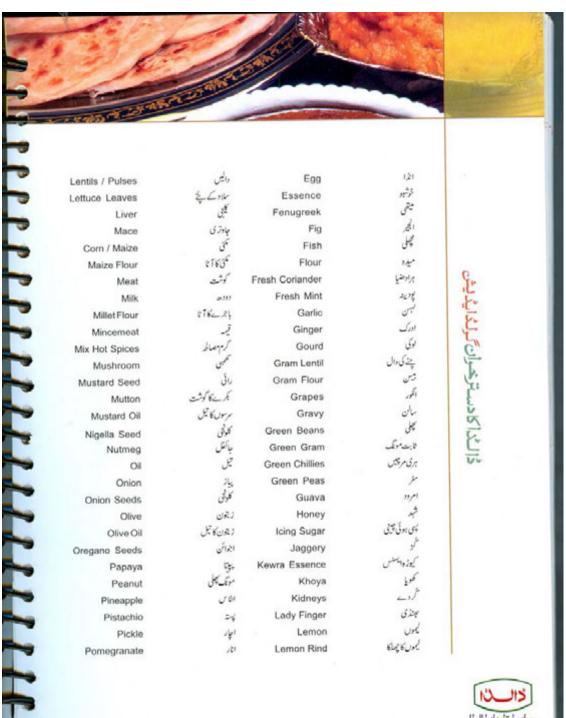
1 اونس محلول	53374	-1 100
	=	30 في ليز
4 اونس محلول	=	125 في لينر
8 اونس محلول	=	250 في لينز
月 5	=	1000 في لينز
1 کلوگرام	=	1000 کام
1 اونس یا دوکھائے کے جیج	=	30 گرام
8626 1		rV 15
8 اولس	=	250 کام
29 <u>L</u> 1	=	rl/455
rV 455		1 پاکٹ
1 كاوكرام	-	JSL 2.2
25 <u>L</u> 1	=	16 اولس
1 ياق	=	6 او ^{نس چی} ش
1 يال	=	5 اونس بانی
1 يال	-	4 اونس آٹا (میدو)
125 كان		1 يالي 1
rV 200		1 پيالي چاول يا وال
88261	=	84223
1 اونس محلول	-	86242
1 ياق		86268



اشيارت فهريت

Small Cardamom	چپىونى الا چكى	Almond	بإدام
Carrot	2.6	Alum	سيتكرى
Cashew Nut	28	Aniseed	سونف
Cauliflower	يسول كوجهى	Apricot	خوباني
Chappati	روقي	Apple	بيب
Cheese	À.	Asafoetida	رائح
Chicken	مرفی	Ash Gourd	المشا
Chick Peas	سنيدين	Baby Com	میوٹے ساتزے بھیے
Cinnamon	وار چينې	Banana	LL"
Citric Acid	چ افرای	Baking Powder	كمائے كاسوۋا
Clarified Butter	ويحاتى	Barley	£
Clove	. 29	Bay Leaf	تيزيات
Coconut	نارش ا	Beans	پيليا <i>ل الويي</i>
Coconut Oil	JEKY18	Beef	23865
Cooking Apple	کیا ہیں۔	Beet Root	12
Corn Cob	land.	Betel Nut	محاليد
Crab	سحكة ا	Bitter Gourd	16.5
Cream	يالاقى	Black Pepper	كالىمرىق
Cucumber	كيرا	Black Gram	C≥ U 6
Cumin Seeds	خيرزي.	Brain	ZX 1 7 to
Custard Apple	خريت	Brinjal	ويقن
Curry Leaf	2,55	Bread	وغل رو ئى
Dates	ik.	Bread Crumbs	وْتِلْ رِونِي كَا يُحْدِرا
Dasheen	اروي	Broad Beans	ميم کې پېلې
Dill	سو يا	Butter	مگرات ا
Dough	كندها مواآنا	Butter Milk	لتي
Dried Apricot	سوكلي خو باني	Cabbage	5.82
Dried Mango	de	Capsicum	المديري
Dry Ginger	Sy	Caraway Seeds	0/201-





Lentils / Pulses	واليس	Egg	121
Lettuce Leaves	きとか	Essence	خوشيو خوشيو
Liver	كليجي	Fenugreek	ميتمي
Mace	جاوز ی	Fig	انحر
Corn / Maize	يخى	Fish	مرصلي
Maize Flour	27655	Flour	ميده
Meat	كوشت	Fresh Coriander	جراوهنيا
Milk	4333	Fresh Mint	22 mg
Millet Flour	27662	Garlio	لبسن
Mincemeat	-3	Ginger	ادرک
Mix Hot Spices	محرم معبالحذ	Gourd	لوکي
Mushroom	محمي	Gram Lentil	چنے کی وال
Mustard Seed	راق	Gram Flour	بيس
Mutton	ير عاكوث	Grapes	انكور
Mustard Oil	سرسول كالتيل	Gravy	سالن
Nigella Seed	كاوقى	Green Beans	مپيلي
Nutmeg	جاكفل	Green Gram	فابت موتك
Oil	تيل	Green Chillies	برى مريس
Onion	بالإ	Green Peas	7
Onion Seeds	كاواتي	Guava	امرود
Olive	ز يحوان	Honey	شهد
Olive Oil	ويقرن كالتبل	Icing Sugar	مېسى دونى ت <u>ېيى</u> نى
Oregano Seeds	اجرائن	Jaggery	4
Papaya	Cy.	Kewra Essence	كيوزه ايسنس
Peanut	موتك سيحلى	Khoya	كحويا
Pineapple	561	Kidneys	کروے
Pistachio	=4	Lady Finger	هبنذى
Pickle	اجاد	Lemon	ليمون
Pomegranate	151	Lemon Rind	ليمول كالجهلكا



بايليث للملي 24 Tomato Pomfret Trotter Poppy Seeds Turmeric Porridge Turnip Potato - 28 L/2 Prawns Veal Vegetable 3/57/3/5 Plum آلويخاره UES Pumpkin 25 60 Vermicelli 51 Radish Vinegar كخش Walnut 20,71 Raisin باني 3000 Water Red Chilli لال سوركي وال Water Melon 327 Red Lentil Wheat Flour BIKUNE Rice ماول كيون اكذم 22,82 Wheat Roasted Gram ماش كى وال كاب كامرق White Lentil Rose Essence 3,5 White Pepper 3/2 Raw Mango زعفران Saffron Yeast سأكودانه J.K_ 217 Yellow Food Color Sago 0 3 Salt Yogurt الله سے کی زردی Semolina سويى Egg Yolk 5,7 Zucchini Sesame Seeds Stock Spinach Spring Onion يركي بياز 30 Sugar الن يم محفوظ كي

Sweet Com

Sweet Potato Sugar Syrup Tamarind ہوئے تکئی کے دائے فشرقتہ



دُالدُداكادسة رخوان كولدُايديش

-		
ı		
1		
1		
1		
-		
-		
-		
-		
01		
-		
-		

							<	=	إ	ليد	-	-	-1	٥	_	5	ול			_		
2	75	74	73	72	71	75	6.9	ė.	ę,	8	8	0.	3	25	9.	8	59	82	100	E		
į.	15	ă	Ŧ.	6	136	120	128	125	12	ä	Ē	3	ĕ	ğ	ĕ	17	2	2	_	4		
	ŝ	š	15	140	ĕ	139	135	ij	127	724	120	3	111	$\tilde{\S}$	106	Ĭ	\$	2		3	Normal	
9	š	š	136	ĕ	ĕ	14	ü	ä	ï	20	126	22		511	911	007	ğ	8		H	ř.	
į	76	71	ž.	ž.	157	153	\tilde{b}_{0}^{\dagger}	144 151 158	ä	136	132 138	128	124 130 135	3	0-	3	ž	š		22		
ž	Ē	2	174	149	ő	š	8	151	ä	ñ	×	ž	8	32	23	118 123	114 119	8		21		
107	3	ĕ	12	177	172	167	Ĕ	ĕ	ĕ	ä	ž	š	ij.	E	127		9	ž		24	_	
×	8	192	180	20	1779 1846	176	60	2	98	155	ž	145	141 146	12	8	128	2	40		×		
200 211 201 200	8	194 202 210 218 125	189 197 234 212 219 227 225 240 250 257 245 277 280 288 295	169 177 184 191 199 206 213 221 228 235 242 250 258 265 272 279 287	8	100 167 174 181 188	189 176 182	7	159 166 172 178	155 151 167 173 179	144 150 156 162	153		ă	D 127 140	113 138	124 128 133	110 115 139 124 129		#	Overweigh	
3	26	6	ğ	3	193	2	ä	100	77	67	2	157	152	16	۵	8	8	2		27	1	
ğ	20	Ž.	212	8	8	195 202	189 195	В	3	173	166 174	163 169	150 163	10	148 153	10	35	×		2	TA .	
	ë.	125	5	20	208	8	8	8	100					簽		168	b	8		3		
266 254 263	ĕ	233 241 247 256 264 272	207	11	255 222	ğ	290	3	2	8	8	174 180	3	164 169 175	158 164 169 174 180	183	à	131 201 201 861 161		90		
ğ	ñ	2	8	20	3	5	8	8	8	22	8	8	3	60	3	158 163 168 174	50	2		38 2		
Ĕ.	\$	4	Ã	22	20	22	2	8	2	88	25	8	8	73	66	2	20	2		22		
271 279	2	8	36	2	106	29 3	22 2	0.6	2	2 7	90	3	8	8	1	8	5	158 162	80	20 3		
2	3	1	157	100	6	26.2	200	8	7	90 2	2	97	2	186 7		74 1	8	62	8	34 35	Obese	
780	3	72	8	8	8	60 2	24.2	30 2	22	0.0	10 2	2	27	191 196	8	1779 1844	3	167 172	Ve.	5 36	•	
295	17	280 2	172	865	57	8	E	26	20	23 2	16 2	2 40	00 2	96 2	185 190 195	T.	78	72	함	6 37		
2	3	87 2	8	22	65	57 2	20 2	2	36 2	29 2	72 2	Oi N	2 80	202 2	22	189 11	15	177 181	Po	7 38		
20	8	297 295 303	8 7	79 3	72 2	2	20	5	2	25 2	20	22	12	27	20	19	19	186	Body Weight (pounds)	39		
8	-	8	8	2	3	2	20	8	No.	2	H	12	H	2	ě	×	2	6	S	8		
	9 3	튾	85	30	8	22	9	2	2	25	8	2 20	50	12	M	20	8 20	100		4		
ě.	9 3	9 2	0.0	N N	N N	18	77 72	9 22	26	3 26	25	24	22	22	122	21	20	20		4		
E	200 208 216 224 227 240 248 255 254 277 279 287 275 303 311 319 327 335 343 331 339 362 373	311 319 325 334 342 359 358 365 373 381	202 210 218 225 222 240 245 255 365 271 278 286 385	294 300 309 316 324 331 338 346 353 361	229 236 240 250 257 265 277 279 286 293 301 308 315 327 259 338 340 351 358 365 377	250 216 227 229 236 243 250 257 264 277 278 285 197 299 306 313 320	293 209 214 223 230 234 243 250 257 363 278 277 284 271 297 304 311 318 224 331 338 345 345 341	164 171 177 184 190 197 203 210 216 223 230 230 240 240 240 240 250 282 280 276 280 280 280 280 303 300 315 322 288 335	191 198 204 211 217 222 220 236 240 249 255 251 268 274 280 281 293 299 306 312 319 323	116 197 198 294 210 210 213 229 235 241 247 253 246 266 272 278 284 291 297 303 309 315 222	180 186 197 198 204 210 216 227 228 234 240 246 257 258 264 270 276 276 287 288 294 300 306 317 318	186 197 197 204 209 215 221 227 212 238 244 250 256 161 267 273 279 288 291 296 302	169 175 180 186 181 187 203 208 214 220 235 231 232 236 236 236 239 236 230 278 282 285	201 213 218 224 229 235 240 246 251 256 262 367 273 278 286	201 206 211 217 222 227 222 238 240 246 254 259 264 259 275	194 199 204 209 215 220 225 230 235 240 245 250 255 261	134 145 145 153 153 153 153 154 173 174 153 153 153 153 155 156 201 202 203	191 196 201 205 210 215 220 214 229 234 239 244 248		6		
8	25	÷	1 22	1 22	100	1 30	129	2 28	128	27	26	22	2	34	12	22	271	5 210		4		
1 36	25	25	N N	1 2	H	16.91	7 8	2	24	72	8	12	3	24	12	22	N	211		ta		
N N	N. S	K	34	1 23	15	12	21	8	130	7.78	Naz C	×	28	12	×	200	22	120		8	DOB	
7 38	2 37	34	1 32	12	122	1 22	19	30	79	2	28	23	286	725	124	28	22	1 E		40	80	
304 312 330 338 336 344 353 341 345 377 385 394 403 418 418 426 435	9 380	1	1 8	35	34	307 334 340	N N	T E	100	79	788	257	Nez A	260	N	245	28	12			Extreme Obesit	
-	391	8	1 2	1	H	N.	E	200	100	300	19	188	120	260	14	126	70	NA.		3	2	
AIR	2000	14	T y	J.	100	348	1	H	315	300	300	295	10	272	764	28	26	239		8		
-	40	96C 48C	36	197	1	25	1 k	33	32	Sir d	×	79	12	271	260	26	252	244		2		
4	h	ð	Ţ	366 375 383	T	26	H	¥	E	H	1	M	3	ě	27	788	250	248		12		
-	1	TE		1 9	dE:	×	18	14	8	23	14	18	13	130	1 2	27	20	122		2		

To use the table, find the appropriate height in the let-hood column libbeled Height. More across to a given weight in pounds, The number of the top of the column is the BM of that height and weight. Pounds have been numbed oil.

The state of the s



Source: Adapted from Clinical Guidelines on the Intentitration: Evaluation, and Treatment of Overneight and Obesity in Adults. The Evaluation Report.

باذى ماس شيل التعال توني كالمطابق

🗆 اگرآپ کاوزن مفیدخائے میں ہے تو	آ پکاوڙن تارل ب
🔳 اگرة پاوزن جزمات على ہے قو	آپ موناپ کی طرف ماکل جین اوائی خوداک کے بارے میں فیصلہ کرتے ہوئے خیال دکھیں۔
🗖 اگرة پكاول زرونات ش به تر	آ پ کا وزن خطرے کی نشاندی کر رہا ہے ، احتیاط برٹیمی اور ٹیوٹریشن ایکیپرٹ یاڈ اکٹرے رجوٹا کریں -
🗖 اگرآپ کاوزن مرخ خالے میں ہے تو	آپ کاوزن کھرنا ک حد تک بڑھ چکا ہے، آپ کو چاہیے کہ فور کی طور پر نیوزیشن ایک پیرٹ ہاؤا کئر سے دجورٹا کریں اوران کی دکی گی ہدایات پرکٹنی سے گل کریں۔

اگرآپ کا وزن کم ہے اور قد سے لحاظ ہے اس ٹیمبل میں ورج فییں ہے، تو آپ کو جائے کہ بائی پروٹین اور باقی کیلوری والی فغدا کمیں استعمال کرس۔

مثال کے طور پر اگرآ ہے کا قد 62 ای ہے اور وزن 145 یاؤیڈ ہے تو آپ کا وزن ہرے خانے میں ہے اور آپ موٹا ہے کی طرف ماکل تیل اور اگر آپ کا قد 70 اٹھی اور وزن 120 یاؤیڈ ہے تو آپ کو بائی پروشین اور بائی کیلوری والی فغذا کی استعمال کرنی چاہیس۔





اظهارِتشكُر

ڈالڈا کا دستر خوان گولڈا ئے بیٹن چیسی منفر داور خواصورت کتاب کی اشاعت ایک محت اور تو پر طلب کام جیا۔ خاص طور پ اس کئے بھی کہ حاری کوشش تھی کہ اس جی آپ کے لئے نہ صرف بھترین کی تراکیب شامل کی جا تھی، بلکہ ڈالڈا کا دستر خوان کے پہلے دونوں ایڈیش جی ہے بھی شنب شدہ تراکیب کو جدید دور کے مطابق ترامیم کرتے ہوئے ڈالڈا کا دستر خوان گولڈا بائے بیش کا صنبہ بنایا جائے۔

ة الذا كاوسر خوان كى تكتيل سے كر كولذا يديش كى يخيل بك جن افرادكى معاونت شال روى ب، ان كام مندرجة فرل بين:

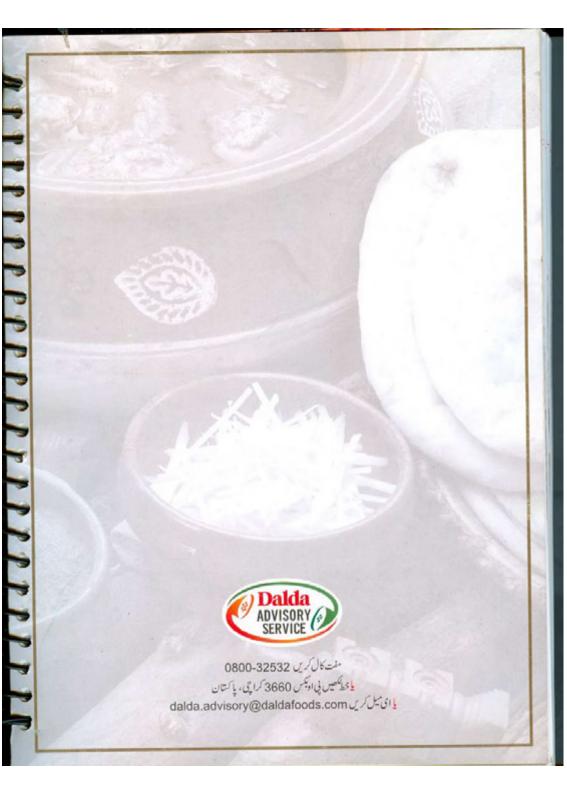
> کمانوں کی اتساویے خورشید مسعودا ڈاڈی موتی والا کمانوں کی مجاوت شروت مهای ایر دسیا کمنه کمانوں کی تراکیب شانه صبیب از بید وطارق نیز ایشن ایک میبرث شیختم رضی معاونت شازه باری اعباس رضم

ان کے علاوہ اس کتاب کی تیاری واشاعت میں ڈالڈ االلہ وائز رق مروی اور ڈالڈ اسے حملتی اوا پیڈروف اللہ ورج مجز تک شامل رہے ہیں۔

ڈالڈاکا دستر خوان گولڈالی میٹن آپ کوکیسانگا یہ جائے کے گئے بختھر ہے ہماری ڈالڈاالیڈوائزری سروس کی ٹیم ، جہاں پی آراہ وینے کے لئے آپ ہمارے ٹول فری نبر 0800-0820، 0800 پر بروز ویرے بند، شمیح 9:00 بجے ہے شام 5:00 بچھ تک منت کال کر سکتے ہیں یا P.O. Box 3660 کر اپنی پروزگئیس یا 4 کار کی کے منت کال کر سکتے ہیں یا dalda.advisory کرا ہی کے دو کارس کی ۔

فتسريه

erreceptification of





مفت کال کریں 32532-0800 **یا** خطانکھیں ٹی اوبکس 3660 کراچی، پاکستان یا ای میل کریں dalda.advisory@daldafoods.com

